보건사회연구 43(2), 2023, 048-072

학교 밖 청소년의 스마트폰 과의존에 대한 질적 사례연구

전 혜 숙[1]

[1] 이화여자대학교

| 초 록 |

본 연구는 학교 밖 청소년의 스마트폰 과의존 경험에 대해 살펴보고 이에 대한 완화 방안을 모색하는 데 목적이 있다. 이를 위해 스마트폰 과의존 문제 경험이 있는 학교 밖 청소년 6명을 대상으로 심층 면접을 실시하였으며, 이를 통해 수집된 자료들을 바탕으로 사례 내 분석과 사례 간 분석을 실시하였다. 사례 내 분석을 통해 개별 사례자들의 스마트폰 과의존 경험에 대한 맥락적 이해 및 중요 이슈를 파악하였다. 또한 사례 간 분석을 통해 전체 사례에 관한 공통적 주제를 추출하여 분석하였다. 연구 결과 총 5개의 주제가 도출되었고 그 내용은 1) 시간 때우기와 심심풀이, 2) 친구들과의 연결고리, 3) 기회이면서 동시에 위기가 함께하는 양면성, 4) 걱정과 유혹이 공존하는 마약 같은 존재, 5) 도움이 될 수 있는 방안으로 나타났다. 이와 같은 연구 결과를 바탕으로 학교 밖 청소년들의 스마트폰 과의존 문제를 완화하기 위해 다양한 대안활동의 제공, 친구 관계 및 부모-자녀 관계 개선을 위한 서비스, 스마트폰 과의존 유해성 및 지원 서비스 등에 대한 접근성 및 이해도를 높인 정보 제공, 부모와 함께하는 개별 상담서비스, 활동 중심의 집단 프로그램 제공 등을 위한 사회복지 방안을 제안하였다.

주요 용어: 학교 밖 청소년, 스마트폰 과의존, 사례연구

알기 쉬운 요약

이 연구는 왜 했을까? 학교 밖 청소년의 경우 집에서 혼자 시간을 보내는 경우가 많아 스마트폰을 많이 사용하는 과의존 문제를 경험하게 될 가능성이 높고, 이는 이들의 신체 및 심리적 발달에 부정적 영향을 미치게 된다. 이에 본 연구에서 학교 밖 청소년이 스마트폰을 과다 사용하게 되는 이유는 무엇이고, 현재 어떠한 영향을 미치고 있는지, 또한 문제 완화를 위해 어떤 지원이 필요한지를 살펴보고자 하였다.

새롭게 밝혀진 내용은? 학교 밖 청소년들은 시간이 날 때마다 심심풀이를 위해 습관적으로 스마트폰을 사용하게 되었고, 시간 및 공간의 제약 없이 친구들과 연락할 수 있는 수단으로도 스마트폰을 사용하였다. 또한 검정고시나 대입 준비 공부를 위해 스마트폰을 사용하였지만 이는 동시에 유튜브나 SNS를 하고 싶게 만들어 공부를 방해하는 요인이 되기도 하였다. 스마트폰을 많이 사용하게 되어 건강이나 심리, 대인 관계에서의 어려움을 경험하기도 하였다.

앞으로 무엇을 해야 하나? 학교 밖 청소년들의 스마트폰 과의존 문제를 완화하기 위해 다양한 대안활동의 제공, 친구 관계 및 부모-자녀 관계 개선을 위한 서비스, 스마트폰 과의존 유해성 및 지원 서비스 등에 대한 접근성 및 이해도를 높인 정보 제공, 부모와 함께하는 개별 상담서비스, 여러 활동 중심의 집단 프로그램 제공이 필요하다.

이 논문은 2021년 정부(교육부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2021S1A5B5A16076549).

■ 투 고 일: 2023. 01. 17.
■ 수 정 일: 2023. 04. 13.
■ 게재확정일: 2023. 04. 20.

 http://dx.doi.org/10.15709/hswr.2023.43.2.48

Ⅰ. 서론

우리나라의 2021년 기준 스마트폰 이용자 비율은 92.8%로 전년 대비 1.8% 증가하였으며 이는 2011년 이후 꾸준히 상승하는 양상을 보이고 있고, 특히 코로나19 이후 주요 온라인 미디어 활동이 증가하였으며 이외에도 OTT(Over The Top) 서비스, SNS(Social Network(ing) Service) 및 전자상거래 이용률 등이 크게 성장한 것으로 나타났다(정보통신정책연구원, 2021). 이와 같이 스마트폰 보급의 확산과 이용률 증가는 삶의 다양한 영역에서의 편의성을 증진시키고 일상생활의 변화를 야기하여왔다. 그러나 전체 대상자의 스마트폰 하루 평균 이용 시간이 지속적으로 증가한다는 점(정보통신정책연구원, 2021)과 본인의 스마트폰 과다 이용과 우리 사회의 스마트폰 과의존 심각성 인식이 꾸준히 상승한다는 사실, 우리나라 스마트폰 이용자 중 24.2%가 스마트폰 과의존 위험군으로 조사되었다는 점(과학기술정보통신부, 한국지능정보사회진흥원, 2021) 등은 스마트폰 사용의 역기능에 대한 문제점을 대두시킨다. 특히 청소년의 경우 새로운 매체에 대한 호기심 및 습득력이 높고(김동일 외, 2012) 쉽게 중독에 빠지는 경향(Chambers & Potenza, 2003; Gladwin, Figner, Crone, & Wiers, 2011)으로 인해 스마트폰 과의존으로 인한 부적응적 문제가 발생하고 있다는 점에 관심을 가져야 하겠다.

스마트폰 과의존이란 “과도한 스마트폰 이용으로 스마트폰에 대한 현저성이 증가하고, 이용 조절력이 감소하여 문제적 결과를 경험하는 상태”이다(과학기술정보통신부, 한국지능정보사회진흥원, 2021). 청소년의 경우 용어의 부정적 인식을 고려하여 ‘중독’이 아니라 ‘과의존’으로 사용하고 있어(고영삼, 신성만, 2017) 본 연구에서도 ‘스마트폰 과의존’으로 통일하여 ‘스마트폰 과의존을 스마트폰의 과도한 이용과 관련하여 이용 조절능력의 감소 및 일상생활에 문제를 경험하는 상태’로 살펴보고자 한다. 2021년 스마트폰 과의존 실태조사 결과에 의하면 청소년의 스마트폰 과의존 비율은 37.0%로 유아동 28.4%, 성인 23.3%보다 가장 높게 나타났으며 이는 2018년 29.3% 이후 계속 증가하여 2020년 대비 1.2% 증가한 수치로 전 연령대 중 가장 크게 증가한 것으로 나타났다(과학기술정보통신부, 한국지능정보사회진흥원, 2021). 스마트폰 과의존 문제를 경험하는 청소년은 신체적 건강 문제(Schweizer, Berchtold, Barrense-Dias, Akre, & Suris, 2017), 우울이나 불안 등과 같은 정신건강 문제(김병년, 고은정, 최용일, 2013; Elhai, Dvorak, Levine, & Hall, 2017), 사회성(김유미, 임동호, 2016) 및 대인 관계 문제(윤주영 외, 2011) 등 청소년 발달의 다양한 영역에 부정적 영향을 미치고 있음을 알 수 있다.

학교 밖 청소년이란 “9세 이상 24세 이하의 청소년으로 「초·중등교육법」에 따라 학교 입학 후 3개월 이상 결석하거나 취학의무를 유예한 청소년, 제적·퇴학처분을 받거나 자퇴한 청소년, 진학하지 않은 청소년”이다(국가법령정보센터, 2021). 2021 청소년 백서에 따르면 매년 5만여 명의 청소년이 학교 밖 청소년이 되고 있고, 2020년 기준 현황은 23만여 명(여성가족부, 2022), 2021년 기준 14만 5천여 명으로 추산(한국청소년정책연구원, 2022)하고 있다. 2021년 학교 밖 청소년 실태조사 결과(김희진, 임희진, 김정숙, 서고운, 김다인, 2021)에 의하면 학업중단 후 10명 중 8명은 검정고시를 준비하고 있고, 향후 진로에 대한 계획을 갖고 있는 경우가 64.3%로 나타났다. 이처럼 학교 밖 청소년은 학업중단 이후에도 자신의 진로를 결정하고 자기 상황에 만족하며 성실히 살아가는 경우가 많다. 그러나 학교 밖 청소년 중 일부는 학업중단 이후 비행, 심리적 건강, 진로 등에 문제를 경험하고 어려움을 토로하는 경우가 발생하고 있다. 학업중단 이후의 청소년들은 학교를 그만둔 것에 대해 후회한 적이 없는 경우가 58.1%, 후회한 적이 있었다는 응답은 41.1%로 나타났으며 일반 청소년과 비교하여 학교 밖 청소년의 흡연율 및 음주율이 높게 나타났고, 자살생각률 및 자살시도율도 더 높은 것으로 확인되었다(김희진, 임희진, 김정숙, 서고운, 김다인, 2021). 학교 밖 청소년들이 경험하게 되는 어려움에 대한 선행연구를 살펴볼 때, 학교 밖 청소년은 학업중단 이후 불규칙한 생활습관으로 인해 건강 문제(Valkov, 2018)뿐 아니라 우울이나 무기력 등 정신건강(Hjorth et al., 2016)의 어려움도 경험하고 있는 것으로 나타났다. 또한 학교 밖 청소년은 학업중단 이후 범죄나 비행을 저지르거나(이래혁, 2021) 이후 성인기 삶에서 약물과 자실시도, 폭력 문제를 경험할 가능성이 더 높아지는 것으로 조사되었다(Maynard, Salas-Wright, & Vaughn, 2015). 이와 더불어 학업을 중단한 청소년의 경우 스마트폰 과의존 및 게임중독 등의 어려움을 호소하는 경우가 학생 청소년보다 더 높게 나타나는 것으로 검증되어(윤철경, 유성렬, 김신영, 임지연, 엄아람, 최은희, 2013) 학교 밖 청소년 문제에 대한 관심과 지원의 필요성이 대두된다.

2021 학교 밖 청소년 실태조사 보고서에 따르면 학교 밖 청소년의 경우 학생 청소년이 수학여행이나 동아리활동 등 다

양한 문화체험의 기회를 갖는 것과 비교하여 제한된 여가활동을 보내는 것으로 나타났고, 하루 생활시간 중 가장 많이 했던 일이 스마트폰으로 SNS, 카카오톡, 게임 등을 하는 시간이 가장 많은 것으로 조사되었으며, 이는 2018년 조사 결과와 동일한 것으로 확인되었다(김희진, 임희진, 김정숙, 서고운, 김다인, 2021). 이외에 학교 밖 청소년은 학업 중단 이후 학교와 가정에서 관리 및 통제에서 벗어나는 경우가 많아 유해환경에 노출되기 쉽고(백혜정, 임희진, 2014) 스마트폰을 이용하는 시간이 학교에 다니는 청소년보다 더 많은 것으로 나타났다(고은정, 김병년, 2020). 또한 학교 밖 청소년은 스마트폰으로 성인물 시청하는 경우도 학생 청소년과 비교하여 더 높은 것으로 확인되었고(임희진, 백혜정, 김희진, 황여정, 2014), 학교 밖 청소년은 사이버불링이나 온라인 게임에 많은 시간을 소비하고 있는 것으로 조사되었다(배상률, 박남수, 백강희, 2017). 이에 학교 밖 청소년의 스마트폰 과의존 문제와 관련하여 면밀한 검토와 연구가 수행될 필요가 있겠다.

이를 종합해 볼 때, 학교 밖 청소년의 경우 학생 청소년과 비교하여 학업중단이라는 상황 및 특성상 스마트폰 사용 시간이 많고, 이에 대한 통제나 관리적 개입이 미흡할 수 있어 이 문제가 지속적으로 악화될 가능성이 높다는 점을 고려하여 이들의 스마트폰 과의존에 대한 면밀한 연구를 수행하는 것이 필요하겠다. 학교 밖 청소년에 대한 연구가 점차 활발히 진행되고는 있으나 주로 학교 밖 청소년의 학업중단 문제 및 실태 자체에 포커스를 맞추어 학업중단 경험 및 특성(박병금, 노필순, 2016; 박하나, 김성은, 김현수, 2021)이나 학업중단으로 인한 진로(박지원, 문성호, 2020; 박지현, 황미영, 2017) 관련 내용이 집중적으로 연구되고 있는 실정이다. 또한 양적 연구의 경우 학교 밖 청소년 스마트폰 과의존에 영향을 미치는 연구(김병년, 김상용, 2020; 이래혁, 이재경, 2021)가 수행되었는데 이러한 연구는 모두 학업중단 청소년의 전체 현황에 대해 수집된 패널데이터인 이차 데이터를 기반으로 이 중 일부 변수인 스마트폰 과의존 항목을 활용하여 검증한 연구이기 때문에 학교 밖 청소년의 스마트폰 과의존에 영향을 미치는 유의미한 요인이 우울, 사회적 낙인감, 진로장애에 머무는 등 한정적으로 제시되고 있다. 이처럼 학교 밖 청소년과 관련된 선행연구 중 '스마트폰 과의존' 문제에 초점을 맞춘 질적연구는 거의 수행되지 않은 상황이라는 점과 이와 더불어 관련된 양적연구에서의 이차 데이터 변수 일부 활용으로 인한 제한점 극복의 필요성을 고려하여 학교 밖 청소년들의 스마트폰 과의존 경험과 이에 영향을 미치는 요인에 대해 상황적·맥락적 파악 및 분석을 수행하기 위해 본 연구에서는 학교 밖 청소년들의 스마트폰 과의존 문제에 대한 질적 사례연구를 실시하고자 한다. 실제 이차 데이터를 활용한 학교 밖 청소년 스마트폰 과의존에 대한 선행연구에서도 변수 활용의 한계를 지적하며 후속연구에서 인터뷰를 통한 면밀한 분석의 필요성을 주장하였음을 알 수 있다(전혜숙, 2022; 한은수, 2021). 따라서 학교 밖 청소년의 여러 특성 중 스마트폰 과의존에 포커스를 맞추고 이와 관련된 특성 및 영향요인을 맥락적 특성과 함께 면밀히 살펴보는 연구의 필요성이 대두된다. 이에 본 연구는 학교 밖 청소년을 대상으로 개별 인터뷰를 통한 사례연구를 실시하여 이들의 스마트폰 과의존 경험 및 특성과 더불어 문제 완화 방안에 대한 생각을 살펴보고자 한다. 연구 결과를 바탕으로 향후 학교 밖 청소년의 스마트폰 과의존 문제 완화를 위한 사회복지적 실천의 기초자료를 제시하고자 한다.

II. 이론적 배경

한국청소년정책연구원(2022)에 의하면 우리나라의 학교 밖 청소년 규모는 2021년 기준 14만 5천여 명으로 추산하고 있다. 2021년 학교 밖 청소년에 대한 실태조사 보고에 의하면 학교를 그만둔 이후 자기 자신을 온전히 그대로 바라보게 되는 기회를 얻어 자존감이 상승하고, 또래보다 더 일찍 미래를 고민하고 준비할 수 있다는 점을 긍정적으로 여기며 검정고시 준비, 학업 및 직업준비 등 진로계획에 맞춰 안정적으로 생활하는 경우가 많은 것으로 나타났다(김희진, 임희진, 김정숙, 서고운, 김다인, 2021). 그러나 학교 밖 청소년 중 아직 진로계획이 수립되지 않아 방황하고 있거나 심리·정서적 문제, 비행의 문제를 경험하는 경우도 있는 것으로 확인되었다. 즉, 학교를 그만두고 난 후 겪는 어려움으로 학업중단에 따른 선입견과 편견, 무시가 26.1%로 가장 높았고, 다음으로 진로 찾기의 어려움 24.2%, 할 일도 없고 무기력함이 22.5%로 나타났다(김희진, 임희진, 김정숙, 서고운, 김다인, 2021). 선행연구에서도 학교 밖 청소년의 경우 진로결정의 어려움, 심리·정서적 문제를 경험하고 있는 것으로 확인되었고(이은자, 송정아, 2017) 학업중단 이후의 생활 부적응으로 인해 비행과 범죄(오혜영, 박현진, 공윤정, 김범구, 2013) 등을 저지를 가능성이 높은 것으로 조사되었다. 이처럼 학교 밖 청소년은 여러 이유

로 학업을 중단한 후 대안학교 진학이나 검정고시 및 대입 준비 등 계획을 수립하여 추진하는 경우도 있으나 그중 일부는 아르바이트 등을 하며 특정 진로를 결정하지 못한 채 방황하거나 문제행동을 야기하는 경우도 발생한다(윤철경, 성윤숙, 최홍일, 유성렬, 김강호, 2017).

학교 밖 청소년들이 학업중단 이후 경험하게 되는 어려움과 문제에 대한 선행연구를 살펴보면, Neely & Griffin-Williams(2013)의 연구에 의하면 학업중단 이후 청소년들은 비행이나 불안과 같은 정서적 문제를 경험하는 것으로 나타났다. Bäckman(2017)도 연구를 통해 남학생의 경우 학업중단 이후 범죄에 대한 인과성을 검증하였다. 또한 학교 밖 청소년들은 진로결정의 어려움(김영신, 김승희, 2022)을 경험하는 것으로 확인되었다. Kogan, Luo, Brody & Murry(2005)는 연구를 통해 학교 밖 청소년들이 학생 청소년과 비교하여 흡연과 마약을 하는 비율이 더 높게 나타난다는 사실을 보고하였다.

우리나라 청소년 스마트폰 과의존위험군 비율은 2020년 35.8%, 2021년 37.0%로 계속 상승하고 있으며 잠재적 위험군도 2020년 30.8%, 2021년 31.3%로 지속적인 증가추세에 있다는 사실을 알 수 있다(과학기술정보통신부, 한국지능정보사회진흥원, 2021). 특히 스마트폰 과의존위험군 비율은 성인(23.3%) 및 60대(17.5%)와 비교하여 청소년(37.0%)과 유아동(28.4%)이 상당히 높은 수치를 보이는 것으로 조사되었다(과학기술정보통신부, 한국지능정보사회진흥원, 2021). 이처럼 청소년의 스마트폰 과의존 현황은 지속적으로 악화되고 있으며 연령층이 더욱 낮아지고 있다는 점에서 중요한 사회 문제로 간주된다. 이는 특히 학교 밖 청소년의 경우도 그 문제의 심각성이 대두되고 있다.

학교 밖 청소년의 경우 학생 청소년과 달리 학교와 가정에서 관리 및 지도가 되지 않는 경우가 많고 우울이나 무기력과 같은 부정적 정서를 경험할 가능성이 높으며 특히 스마트폰에 의존하게 되는 경향이 높은 것으로 확인되었다(고은정, 김병년, 2020). 여성가족부와 한국청소년정책연구원에서 실시한 2021년 학교 밖 청소년 실태조사 보고에 의하면 학교 밖 청소년들은 하루에 가장 많이 하는 일의 1위가 스마트폰 사용이었으며 이는 60.7%로 가장 높게 나타났고 학교 밖 청소년들 중에서도 비행청소년의 경우 스마트폰(SNS, 카카오톡, 게임 등), 컴퓨터(게임, 웹서핑 등), 친구들과 길거리에서 시간 보내기 등을 더욱 많이 하는 것으로 조사되었다(김희진, 임희진, 김정숙, 서고운, 김다인, 2021). 또한 학교 밖 청소년들과 학생 청소년을 비교한 선행연구들을 살펴볼 때, 학교 밖 청소년이 학생 청소년에 비해 더 많은 시간을 스마트폰 사용에 소비하는 것으로 보고되었다(성윤숙 외, 2015), 이외에 윤철경, 서정아, 유성렬, 조아미(2014)의 연구 결과에 의하면 학교 밖 청소년은 학생 청소년에 비해 온라인 게임중독 수준도 더 높은 것으로 확인되었다.

학교 밖 청소년의 스마트폰 과의존의 주요 원인에 대한 선행연구를 살펴보면, 이신애, 조명선(2019)에 의하면 학교 밖 청소년의 우울이 스마트폰 과의존에 영향을 미치는 것으로 주장하였다. 이외에도 기존 연구에서 학교 밖 청소년의 우울이 스마트폰 과의존 수준을 높이는 요인으로 조사되었다(양은륜, 정문경, 2020; 정일영, 2021). 이와 더불어 이래혁, 이재경(2021)은 학교 밖 청소년의 진로장애가 스마트폰 과의존에 정적 영향을 미친다는 사실을 확인하였다. 김병년, 김상용(2020)은 학교 밖 청소년이 사회적 낙인감을 높게 인식할수록 스마트폰 과의존 수준이 높아진다고 강조하였다. 또한 이준우, 안새별, 홍세희(2022)의 연구 결과 부모의 방임이 학교 밖 청소년의 스마트폰 과의존 집단을 유형화하는 데 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 이러한 연구는 주로 학교 밖 청소년의 여러 현황에 대한 전체적인 내용 수집 데이터 중 일부 변수를 통한 인과 관계를 검증한 연구이다 보니 학교 밖 청소년의 스마트폰 과의존에 영향을 미치는 유의미한 요인이 우울, 사회적 낙인감, 진로장애 등으로 한정적인 것으로 나타났다. 이에 학교 밖 청소년의 스마트폰 과의존에 포커스를 맞추고 관련된 특성 및 영향요인을 면밀히 살펴보는 연구의 필요성이 대두된다.

2014년 「학교 밖 청소년 지원에 관한 법률」 제정으로 이들에 대한 지원의 법적 근거를 마련하였으며 2021년 기준 전국 220개의 '학교밖청소년지원센터(꿈드림센터)'가 운영되고 있다(여성가족부, 2022). 학교밖청소년지원센터에서는 학교 밖 청소년을 위한 상담지원, 교육지원, 직업체험 및 취업지원, 자립지원, 건강검진 등을 중심으로 서비스를 제공하고 있다(여성가족부, 2022). 현재 학교 밖 청소년의 경우 스마트폰 과의존 문제에 대해 학교밖청소년지원센터에서 자체적으로 전문적 상담을 지원받기보다 인터넷과 스마트폰 과의존 문제에 대한 전문기관인 스마트쉼센터 및 청소년상담복지센터에 연계되어 관련 서비스를 제공받고 있다. 김희진, 임희진, 김정숙, 서고운, 김다인(2021)의 보고에 의하면 학교 밖 청소년들이

지원 시설 및 프로그램 인지·이용·도움 정도를 파악했을 때, 학교밖청소년지원센터의 인지도가 87.5%로 가장 높았으며 관련된 각 지원 시설 및 프로그램 이용률도 학교밖청소년지원센터가 84.5%로 가장 높았다는 결과를 고려하면 학교밖청소년지원센터를 중심으로 또는 학교밖청소년지원센터와 스마트폰 관련 전문 기관(스마트쉼센터, 청소년상담복지센터)의 협력적 네트워크 및 통합지원체계 구축, 연계사업에 대한 적극적 홍보 등을 통한 서비스의 내용 및 범위를 강화해나가는 것도 필요할 것이다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 대상 및 자료 수집

서울·경기·인천 지역을 중심으로 학교밖청소년지원센터, 스마트쉼센터 등의 협조를 얻었으며 학교 밖 청소년이면서 스마트폰 과의존으로 상담 권유 및 의뢰, 또는 상담 실시한 청소년 중 개별 인터뷰에 자발적으로 참여 가능한 대상을 눈덩이 표집을 활용하여 최종 6명을 선정하였다. 먼저 관련 기관을 통해 모집되고 인터뷰에 참여했던 대상자가 본인과 유사한 상황에 놓이거나(처음에는 연구에 관심 없어 연구참여에 지원하지 않은 지인) 상담 등을 권유받은 경험이 있는 주변 지인에게 본인의 인터뷰 참여 경험을 공유해주어 연구에 대한 관심을 갖게 된 청소년이 있을 경우 연구책임자가 개별적으로 연락 및 미팅을 하여 연구에 대해 설명하는 형식으로 진행되었다. 대상자 모집 및 인터뷰는 2022년 7월에서 10월 동안 실시되었다. 연구 참여자와 보호자를 대상으로 사전 연구 설명 및 동의 획득을 실시하였고, 자발적 참여가 가능한 대상으로 선정하였다. 개별 인터뷰는 총 1~2회(추가 또는 보완 인터뷰가 필요한 경우), 1회당 2시간 정도 진행되었다. 인터뷰 진행과 관련하여 프라이버시 보호 및 연구 참여자의 편의 및 편안한 분위기 증진을 위해 연구 책임자의 연구실, 연구 참여자 거주 지역 인근의 회의실 대여, 카페 등에 대해 연구 참여자와 사전 논의하였다. 최종적인 결정은 연구 참여자의 의견을 최대한 반영하여 연구 참여자가 원하는 시간과 장소에서 실시되었다. 인터뷰 진행은 도입단계에서 인사 및 연구 설명 등을 실시하였고, 이후 주요 인터뷰 전개를 진행하였으며 연구 마무리 단계에서 소감 및 문의 사항에 대해 나누는 시간을 가졌다. 인터뷰는 반구조화된 질문으로 진행되었고, 주요 질문 내용은 학업중단 시기와 동기, 스마트폰 사용 시기와 사용 시간, 사용 이유, 스마트폰 과의존이 심리·정서·신체적 건강, 대인 관계 등에 미치는 영향, 스마트폰 사용을 줄이기 위한 노력 및 완화 방안 등으로 구성되었다.

2. 자료 분석

인터뷰는 사전 동의를 얻어 모두 녹음되었으며 자료 분석은 인터뷰 내용과 더불어 인터뷰 당시의 관찰, 현장 메모 등의 자료를 활용하였다. 수집된 자료는 Creswell(2013)이 제안한 사례연구 절차에 따라 분석하였다. 먼저 개별 사례에 대한 세부적 기술을 위해 '사례 내 분석'을 실시하였다. 개별 사례들에 대해 각 사례에서 무슨 일이 어떻게 진행되고 있는지 등에 대해 분석하는 것으로 개별 사례의 스마트폰 과의존 경험에 대해 상세히 기술하였다. 이후 개별 사례들을 관통하는 공통적 주제를 찾기 위해 '사례 간 분석'을 수행하였다. 이를 통해 사례들에 대한 통합적 분석을 실시하여 핵심 주제를 도출하였다.

3. 윤리적 고려 및 엄격성

본 연구는 이화여자대학교 생명윤리위원회 승인절차를 거쳤고(No. ewha-202206-0008-01), 자발적 연구 참여자 모집과 관련하여 사전 연구설명 및 동의 획득(청소년 및 법정 대리인)을 수행하였다. 이때 연구 관련 비밀보장, 철저한 자료보관, 인터뷰 내용 녹취, 중도포기 시 불이익이 없음 등에 대해 사전 고지하였다. 개별 인터뷰 진행은 연구 참여자의 편의를 최대한 보장하는 일정 및 장소에서 수행되었고 인터뷰 도중 부정적 감정을 경험한 사례는 없었다. 사례연구 진행 및 분석은 사회복지 전공 박사로서 국책연구소 및 아동·청소년 복지 분야에서 오랜 실무경험을 갖고 있는 전문가인 연구 책임자에 의해 진행되었다. 이외에 전사된 녹취 내용에 대해 정확성 및 적절성 증진을 위해 연구 책임자와 함께 사회복지 석사 전공자인 연구 보조원이 교차 확인하였으며 이때 녹취 내용과 현장 메모 등을 분석하였고 서로 다른 의견에 대한 합의 과정을 거쳐 작업을 수행하였다.

Ⅳ. 연구 결과

1. 연구 참여자

본 연구 대상자 특성을 살펴보면 다음과 같다. 총 6명 중 여성 66.7%, 남성 33.3%로 나타났다. 나이는 평균 16.50(SD=1.871)로 확인되었으며 현재 상황은 검정고시 준비가 50.0%, 대학교 진학준비 33.3%, 대안학교 재학이 16.7%인 것으로 조사되었다. 스마트폰 처음 사용한 시기는 8세 50.0%, 9세, 10세와 13세가 동일하게 16.7%로 나타났다. 하루 평균 스마트폰 사용시간은 평균 11.33(SD=5.989)시간인 것으로 확인되었다. 이외에 가족의 형태로 부모와 거주하는 경우가 50.0%, 모와 거주하는 경우 16.7%, 부와 거주하는 경우 16.7%, 조부모와 거주하는 경우 16.7%인 것으로 확인되었다.

2. 분석 결과

가. 사례 내 분석

1) 사례자 1

사례자 1은 17세 여성으로 고등학교 재학시절 학업을 중단하였고, 현재 학업을 중단한 지 얼마 되지 않은 상황이며 검정고시를 준비 중에 있다. 지속적인 학교 부적응과 심리적 어려움, 스마트폰 과다사용, 크고 작은 일탈행동 경험 등 문제행동을 보여 정신병원에 여러 차례 입원도 하게 되었다. 이 일로 인해 학교를 자퇴하게 되었다. 지금은 언니, 할머니, 할아버지와 함께 살고 있고 할머니에게 많은 의지를 하고 있다. 학교를 그만둔 지금은 그냥 집에서 쉬다가 아르바이트도 좀 하기도 하고, 아르바이트하면서 친구 잘 못 만나 삐뚤어지기도 했었다. 현재도 집과 아르바이트, 친구들 만나서 놀기가 계속 반복적으로 이루어지고 있는 상황이다. 친구들은 만나면 좋긴 하지만 싸우기도 많이 싸우고, 싸우고 나면 혼자 상처받고 힘들다 보니 지금은 집에서 가족이랑 지내는 것이 더 마음이 편하게 느껴지기도 한다. 그러나 아르바이트를 할 때 교복을 입고 다니는 학생들을 보면 '그냥 학교에 계속 다닐걸' 하는 후회가 되기도 한다. 다시 복학할까 하는 생각도 해 보게 된다.

학업중단 후 집에만 있다 보니 거의 하루 종일 스마트폰을 하고 있으며 특히 밤새 스마트폰을 하고 아침에야 잠깐 잠을 자게 되고 낮에 조금씩 졸면서 잠을 보충하고 있어 생활이 불규칙적으로 변했다. 스마트폰은 초등학교 1학년 때부터 사용하였고, 모든 가족이 스마트폰 중독 상태처럼 스마트폰만 하고 있다. 밥 먹으라는 것도 스마트폰으로 전달하는 등 집에서 서로 말을 하지 않고 스마트폰만 하고 있다. 그래서 서로 스마트폰을 많이 사용하는 것에 대해 별 얘기를 하지 않고 있고 서로 말리지도 않는다. 그러나 시력이 많이 나빠지면서 밤에 스마트폰 그만 보라는 질타를 들었으나 이불 속에 들어가서 계속 스마트폰을 몰래 사용하였다. 만약 별일 없으면 일어나서 잘 때까지 스마트폰을 하게 된다. 스마트폰이 없으면 불안하고 계속 진동이 울리는 것 같은 환청도 들린다.

스마트폰으로는 주로 SNS, 페이스북, 카카오톡, 전화통화를 가장 많이 사용한다. 특히 요즘은 친구들과 주로 페이스북을 하기 때문에 주로 이 기능을 사용한다. 사례자의 경우 유튜브 영상을 보거나 게임을 하지는 않고 주로 친구들과 밤새 페이스북이나 카카오톡을 하며 시간을 보내고 있다. 사례자는 공부하라는 소리를 듣거나 공부를 해야 할 때, 가족이 말을 걸 때 그냥 스마트폰을 하고 싶고, 시간이 생길 때마다 스마트폰을 계속하게 되며, 친구들을 외부에서 만나더라도 대화를

표 1. 인구사회학적 특성

구분	성별	나이	가족 형태	학업중단 시기	스마트폰 처음 사용 시기	하루 평균 스마트폰 사용 시간
1	여	만 17세	조부모와 거주	고등학교 재학 시절	만 8세	23시간
2	여	만 16세	모와 거주	고등학교 재학 시절	만 8세	11시간
3	남	만 19세	부모와 거주	초등학교 재학 시절	만 13세	10시간
4	여	만 15세	부모와 거주	중학교 재학 시절	만 8세	8시간
5	남	만 18세	부와 거주	고등학교 재학 시절	만 10세	10시간
6	여	만 14세	부모와 거주	중학교 재학 시절	만 9세	6시간

나누는 것이 아니라 서로 스마트폰으로 카카오톡을 주고받게 된다.

성격이 거칠어지고 스마트폰도 너무 많이 하게 되었을 때 스스로 정신병원에 입원한 경험을 가지고 있다. 병원에서의 다양한 프로그램이 스마트폰 사용 욕구를 줄이는 데 많은 도움이 되었다. 아침부터 저녁까지 요가와 명상, 운동요법, 음악요법, 미술요법 등의 프로그램을 제공해 주었는데 이런 것들이 심리적으로 매우 도움이 되었다. 이러한 경험을 바탕으로 사례자는 스마트폰 과의존을 완화하기 위한 방법으로 체육활동 같이 여러 명이 함께 어울려 놀 수 있는 프로그램이 도움이 될 것이라 생각했다.

할머니에 대한 애틋한 마음을 가지고 있고, 앞으로 좋은 모습을 보여드리기 위해 검정고시를 보고자 하며 고등학교 졸업장을 받으면 네일아트를 배워서 일을 하고 싶은 꿈을 가지고 있다. 기계사용이 서툰 할아버지에게도 스마트폰 사용 방법을 차근차근 알려드리며 도움을 드리고 싶고, 나태해진 생활을 바로잡기 위해 공부 계획표를 짜서 검정고시 공부를 열심히 하고 싶다는 희망을 갖고 있다.

사례자 1의 경우 스마트폰 과의존 문제가 매우 심각한 상태였으며 특히 조부모를 비롯한 주변 사람들도 모두 스마트폰 이용을 많이 하고 있는 상황이라 사례자 1의 스마트폰 사용에 대한 관리 및 감독은 어려운 형편이었다. 또한 가족 및 친구들과의 관계 및 소통의 수단으로 스마트폰을 계속 사용하고 있으며 학업중단 이후 특히 할 일이 별로 없기 때문에 스마트폰으로 유튜브나 페이스북을 자주 하게 되는 것으로 보인다. 또한 스마트폰 과의존 문제 해결을 위한 시도는 이전에 해 보았으나 효과성이 높지 않아 적절한 중재가 이루어지지 못한 것이 큰 문제로 간주된다.

2) 사례자 2

사례자 2는 16세 여성으로 고등학교 재학 당시 학업을 중단하였다. 중학교 때 친구들로부터 왕따를 심하게 당하였고 이로 인한 트라우마가 강하게 남아 있어 고등학교 진학 이후에도 친구들과 잘 어울리지 못하였고, 자퇴와 재입학을 반복하다 학업일수가 부족한 상황에 처하게 되어 최종적으로 다시 자퇴를 선택하였다. 아버지는 다른 지방에서 거주하고 사례자는 어머니, 오빠와 함께 생활하고 있으며 아버지는 자퇴를 말렸으나 어머니는 크게 반대하지 않으셨다. 그러나 자신이 자퇴하게 된 이유에 대해 가족들의 공감을 받지 못하였고, 다들 그냥 참고 지내지 그랬냐는 반응이 나왔을 때 마음이 힘들었고, 가족들과 많이 싸웠다.

학업중단 이후 학교를 다닐 때보다 마음이 더 편하고 오히려 생활도 규칙적으로 변하였다. 학교 재학 시절은 친구들의 왕따 문제로 학교 가는 것 자체가 너무 고통스러웠기 때문에 학교 가기가 싫어 성실한 생활을 하지 못하였다. 지금은 학교 다닐 때 만났던 친구는 한두 명 정도와만 연락하고 지내고 있고, 학업 중단 이후에 만난 같은 상황의 친구들과 더 자주 만나고 있다.

사례자는 스마트폰을 8살 때 처음 사용하였고 당시 초등학교에 입학하게 되면서 어머니가 사주셨다. 당시에는 주로 어머니와 연락하는 용도로 스마트폰을 사용하였으나 시간이 지나면서 주로 친구들과 연락하거나 유튜브 시청, 페이스북을 하기 위해 스마트폰을 사용하고 있다. 지금은 학업을 중단한 상태이기 때문에 시간도 많고 그냥 심심할 때마다 스마트폰을 사용하고 있고, 유튜브는 짧게 요약한 웹툰 영상들을 주로 보고 친구들과 연락을 하기 위해 카카오톡, 페이스북을 자주 사용하고 있다. 스마트폰을 많이 사용하더라도 집에서 부모님의 제재는 거의 없었다. 학교를 다닐 때는 학교에 가기 싫고, 친구들도 없이 혼자 있어야 했기 때문에 불안함이 커져 스마트폰에 집착하고 밤새 사용하게 되기도 하였다. 그런데 학업 중단 이후 친구들과 어울리다 외박을 하게 될 때 어머니가 스마트폰을 정지시켜버린 경험이 있다. 이렇게 스마트폰을 사용하기 어렵게 되거나 와이파이가 잘 잡히지 않는 경우 불안함이 커지게 되는데 또 하루 이틀 지나고 나면 여기에 익숙해지기도 한다. 자퇴를 한 지금도 학교 친구들이 익명으로 질문을 할 수 있는 앱을 이용하여 사례자에게 욕을 남기는 등 괴롭힘이 지속되고 있어 이 부분은 걱정도 되고 불안함을 느꼈다. 그러나 스마트폰 없이 생활하는 것이 더 불안하다. 불안하기 때문에 스마트폰을 더 보게 되고 스마트폰이 없으면 더 불안하게 되는 생활의 반복이다.

사례자는 학업 중단 이후 스마트폰을 더 사용하는 것 같다고 인지하고 있으나 자신이 스마트폰을 과다 사용하는 것과 관련하여 사용시간을 줄이거나 주변에 도움을 청해야 하겠다는 생각을 해 본 적은 없었다. 그러나 만약 스마트폰 과의존을 완화하기 위한 프로그램이 제공된다면 개별 욕구조사를 철저히 하고 이러한 욕구가 반영된 프로그램을 그룹으로 제공해 주면 좋겠다는 생각을 하고 있다. 그리고 학업 중단 청소년에게 관련된 충분한 정보를 제공해 줄 수 있도록 지역마다 '대신

전해드립니다' 사이트를 활용하는 것도 좋을 것 같다고 생각했다.

사례자의 어렸을 때 꿈은 군인이었으나 어머니를 따라 갔던 어른들의 모임에서 미용을 하면 잘할 것 같다는 말이 동기가 되어 중학교 때부터 미용 자격증을 하나하나 따기 시작하였다. 앞으로 검정고시로 고등학교 졸업을 하고 미용 일을 하고 싶다는 소망을 갖고 있다.

사례자 2는 중학생 시절의 왕따 경험으로 인한 트라우마가 강하고 이 문제가 해결되지 않은 상태에서 고등학교에 진학하면서 불안과 스트레스로 스마트폰을 많이 사용하게 되었다. 사례자 2의 경우 학교에서의 왕따 문제와 더불어 다른 친한 친구들과의 관계 도모 등 여러 요인이 스마트폰에 집착하게 만드는 것이라 여겨지며 왕따 문제는 주변의 도움이 필요하다고 생각했으나 스마트폰 과의존 문제는 해결해야 한다는 생각이 별로 없는 상황이었다. 다만 다른 사례자들과 달리 자신의 진로에 대해 명확한 목표가 있고 이에 대한 실천도 단계별로 진행되고 있어 스마트폰 이외의 다른 활동으로의 대체 및 전환이 용이할 것으로 간주된다.

3) 사례자 3

사례자 3은 19세 남성으로 초등학생 때 학업을 중단하고 대안학교 등을 거쳐 현재 대학진학 준비 중이다. 학업중단의 계기는 부모님의 권유에 의해 대안학교에 가게 되었고 현재 동생들도 같은 대안학교에 진학하여 생활하고 있다. 어렸을 때 학교를 그만두었으나 막연한 두려움이나 걱정은 없었다. 특히 부모님의 지속적인 상담과 대화가 큰 도움이 되었고 진로지도를 많이 해주셨다. 학업을 중단하고 대안학교를 선택했을 때 나름의 계획이 있고 정체성이 분명해서 방황하거나 어려움은 없었다.

사례자의 경우 13세 때 처음 스마트폰을 사용하게 되었는데 그때 처음 게임을 하게 되었고 너무 재미있어서 깊이 빠지게 되었고 친구들과 함께 게임을 하면서 승부욕으로 인해 하루 종일 게임 전략을 짜거나 관련 게임 유튜브 영상을 보며 게임을 파헤치기 시작했다. 게임을 시작으로 SNS, 페이스북도 자주 사용하게 되었고, 유튜브 영상도 많이 보며 계속 스마트폰에 빠져들게 되었다. 당시에는 친구들과 대화하거나 시간을 보내는 방법이 주로 게임이었기 때문에 스마트폰 사용을 거침없이 하게 되었다고 느껴졌다. 또한 사례자는 공부를 하라고 하니 당연히 해야 하는 거라고 생각하게 되고, 인생을 길게 보지 못하기 때문에 하루하루 그냥 살게 되었다고 한다. 이처럼 공부를 하는 것의 목적이 뚜렷하지 못했었고, 자기 계발의 필요성도 느끼지 못하여 그냥 시간이 날 때, 현실 도피의 목적으로 스마트폰에 점점 더 빠져들게 되었다. 스마트폰이 주는 순간의 쾌락에 빠지게 되고 그러한 자극을 지속적으로 추구하게 되기 때문에 잠깐의 지루함도 참지 못하고 걸어 다닐 때도 계속 스마트폰을 하게 되었다. 부모님의 제재에도 불구하고 부모님 눈을 피해 계속해서 스마트폰 게임을 하게 되었다.

현재 초등학교 때 친구는 1명만 연락이 되고 나머지는 모두 연락이 끊긴 상태이다. 대안학교 때 친구들이 있어서 마음의 큰 어려움은 없다. 그러나 게임, SNS, 유튜브 시청 등으로 시간을 보내고 자극을 추구하는 것에 대해 조금 죄책감이 느껴지기 시작했고, 무료하게 시간을 보내는 것이 아니라 좀 더 생산적으로 살아가야 하겠다는 다짐이 생겼다. 자기계발서도 많이 읽었고 나름의 공부 방식을 발견하여 공부에 집중하는 동안은 스마트폰을 사용하지 않기 시작했다. 이러한 노력의 결과로 얻은 교훈은 자기 상황에 대한 직시, 자기통제력 증진을 위한 스스로의 노력이 무엇보다 중요하다는 것이다. 즉 스마트폰을 하면서 생기는 문제들 예를 들어 수면의 질 저하, 학업 과제 미수행 등에 대한 죄책감을 없애기 위해 다른 생산적인 일을 해야 하는 이유를 만들고 의지를 심어주는 것이 필요하다는 것을 느꼈다.

사례자의 경우 스마트폰 과의존의 문제를 완화하기 위한 방안으로 자기통제력을 키워주는 개별 프로그램을 만들어서 제공해 주는 것이 필요하다고 생각했다. 개별적 상황이나 욕구에 맞게 프로그램을 개발하고 적절한 교육을 실시하면 도움이 많이 될 것 같다고 여겨졌다. 사례자의 친구는 하루 10시간 이상 스마트폰을 하지만 전혀 죄책감도 느끼지 못했고 자기 삶에 만족한다고 하여 더 이상 뭐라 해줄 수 있는 말이 없었고 그냥 본인 뜻대로 살게 두었다며 무엇보다 본인이 스마트폰 과의존에서 벗어나고자 하는 동기를 확실히 부여해주는 것이 필요하겠구나 생각이 되었다.

사례자의 경우 아르바이트로 해외 구매대행 서비스업도 하고 있는데 대학을 졸업하면 이 일을 본격적으로 키워보고 싶고 돈을 많이 벌고 싶은 희망을 갖고 있다. 스마트폰 과의존의 상황에서 본인 스스로 그 문제에서 벗어나야 할 동기를 찾았고, 스스로 부단한 노력을 하였으며 그 과정에서 본인의 꿈을 찾고 인생의 목적을 발견하여 한 발짝씩 다가서고 있다.

사례자 3의 경우 스마트폰 과의존 문제를 경험하면서도 이 문제 해결을 위한 고민과 노력을 많이 했었고, 자기통제력이 문제 해결에 가장 큰 도움을 준 것으로 보여진다. 이에 자기통제력의 중요성에 대해 무엇보다 강조하였으며 진로에 대한 명확한 목표 설계, 학습동기 등 목표의식을 갖고 실천할 수 있는 힘을 기르는 것이 중요한 것으로 간주된다. 이를 통해 다른 사례자들과 달리 스마트폰 과의존 문제에서 벗어나는 경험을 했던 것으로 나타났다.

4) 사례자 4

사례자 4는 15세의 여성으로 중학교 재학시절 학업을 중단하였다. 현재는 대안학교에 재학 중이며 평일에는 기숙사에서 생활하고 주말에 부모님 댁에 가서 지내고 있다. 사례자가 초등학교 때부터 부모님 사이가 좋지 않아 싸움이 잦았었고, 중학생이 되는 시기에 부모님이 먼저 기숙사가 있는 학교에 가서 지내는 것을 권하면서 대안학교에 가게 되었다. 기숙형 학교이기 때문에 룸메이트와 함께 생활하고 있어 서로 배려하는 마음을 키울 수 있었고, 집에 있을 때보다 자기 자신에게 집중할 수 있는 시간이 많아 좀 더 편하게 느껴진다고 하였다.

초등학교 입학 후 사례자는 핸드폰을 갖게 되었고 당시에는 스마트폰이 아니라 인터넷이 안 되는 2G폰을 사용하다 이후 스마트폰으로 바꾸었다. 그리고 중학교에 입학하면서 스마트폰을 너무 많이 사용하는 것 같아 1년 정도는 스마트폰 없이 살아보기도 하였다. 그러다 다시 스마트폰을 사용하게 되었고, 너무 많이 스마트폰을 사용하여 부모님과 자주 다투었고, 하루 5시간만 스마트폰을 하는 것으로 약속하였으나 지금 그것이 지켜지고 있지는 않은 상황이다. 스마트폰 사용으로 인해 밤낮이 바뀌기도 하고 시력이 상당히 나빠졌다.

스마트폰으로 주로 친구들과의 연락을 위한 SNS, 넷플릭스로 영화나 애니메이션 보기를 가장 많이 하였다. 시간이 있을 때, 심심할 때, 다른 할 게 없으니, 쉽게 손이 가고 할 수 있어서 스마트폰을 하게 된다. 대안학교 기숙사에서는 스마트폰 사용을 금지하고 있으나 화장실이나 가방 등에 숨겨두었다가 밤에 스마트폰을 사용하기도 한다. 친구들에게 연락이 오면 바로바로 답장도 해줘야 하고, 대안학교에 오는 친구들이 지방 출신이 많아서 스마트폰으로 연락을 해야만 하는 상황도 많아 자꾸 스마트폰에 집착하게 된다고 하였다. 오히려 친구들은 사례자보다 스마트폰을 더 많이 사용해서 보통 하루 14시간 정도 스마트폰만 본다고 하였다. 그러나 사례자는 공부를 위해서는 스마트폰 사용을 줄여야 한다는 사실을 인지하고 있다. 그래서 공부를 할 때는 스크린 타임이라는 앱을 사용해 볼 예정이다. 집에서는 부모님께 스마트폰 하는 모습을 덜 보여드려야겠다는 생각도 들었다. 부모님께 열심히 공부하는 모습을 보여드리고 신뢰를 얻고 싶은 마음이 들었다. 그러나 생각처럼 실천이 쉽지는 않다.

사례자의 경우 스마트폰 사용을 줄이는데 이전에 실시했던 상담이 도움이 되었던 경험이 있었다. 이에 부모님과 함께하는 개별상담이 스마트폰 사용을 완화하는 데 도움이 될 것이라 제안하였고, 스마트폰을 사용하지 않은 시간만큼 적립금으로 주는 앱이라던가 게임 셧다운제처럼 새벽 2시부터 6시 정도까지 일정 시간 동안은 스마트폰을 사용하지 못하도록 하는 앱이 효과적일 것이라 생각되었다.

사례자는 대학 진학에 대한 강한 의지가 있고 어느 대학, 무슨 과를 갈지도 이미 결정한 상태였다. 상위권 대학으로 진학한 후 삼성에 입사하고 싶다는 꿈을 이루기 위해 열심히 공부하고 싶다고 하였다.

사례자 4는 학업방식의 하나로 대안학교를 선택하고 공부하고 있기 때문에 자신의 진로에 대한 명확한 계획이 있었다. 현재 대안학교가 지방에 있기 때문에 이전 학교에서의 친구들, 방학 및 주말 동안에 대안학교 친구들과의 의사소통을 위해 스마트폰은 필수적인 수단이었고, 기숙사 생활을 하다 보니 저녁시간에 휴식을 위해 스마트폰을 계속 이용하게 된 것으로 보여진다. 대학입학 공부를 위해서 스마트폰 사용을 줄여야 한다는 인식은 갖고 있었고 이전에 받았던 상담 경험도 도움이 된 것으로 여기고 있었다. 이에 스마트폰 과의존 문제 해결을 위한 상담과 부모의 참여를 무엇보다 강조하였다.

5) 사례자 5

사례자 5는 18세 남성으로 고등학교 재학시절 학업을 중단하였다. 당시 학교 선배와의 트러블이 너무 심했고, 주변에서 모두 말렸지만 자퇴를 선택할 수밖에 없었다고 한다. 자퇴 이후 방황을 많이 했고, 폭력죄로 인해 소년원에도 다녀왔으며 지금은 대학진학을 준비하는 것과 동시에 군대를 가는 것도 생각하고 있다고 하였다. 학업중단 이후 학교 친구들도 모두 연락이 안 되었고, 현재도 새로운 친구를 사귀지는 못하여 대인 관계의 폭이 좁아졌다고 한다.

사례자는 초등학교 3학년 때부터 스마트폰을 사용하였고, 처음에는 음악감상을 위해 많이 사용했으나 지금은 유튜브 시

청과 페이스북을 주로 하고 있다. 학교에서는 핸드폰을 일괄 수거했었으나 사례자의 경우 몰래 숨겨놓아 학교에서도 스마트폰을 계속 사용했으며 만약 선생님이 스마트폰을 뺏어가면 엄청 반항하였다. 친구들과 있을 때는 스마트폰은 잘 하지 않고 대화를 하지만 혼자 있게 되거나 심심할 때, 지하철을 타고 이동하는 시간에는 스마트폰을 하며 시간을 보내고 있다. 그리고 요즘은 친구들과의 연락할 때 문자는 거의 하지 않고 카카오톡도 점차 줄어들고 있으며 이에 반해 주로 인스타그램 DM과 페이스북 메신저이기 때문에 이를 자주 확인하고 연락을 계속하려면 스마트폰을 계속 사용해야 한다고 했다. 또한 밤에는 페이스북에서 추천 영상 뜨면 그게 재미있어서 거의 다 보고 자고 있다.

사례자의 경우 스마트폰을 너무 많이 사용하여 집에서 가족과의 트러블이 자주 있었으며 아버지가 스마트폰을 뺏어가거나 부숴버린 경우도 있었다. 특히 범죄를 저질러 소년원에 가게 되었을 때 아버지와의 대립이 극에 달하였었다. 스마트폰을 뺏겼을 경우 집에 있는 스마트 TV를 이용하여 친구와의 페이스북 연락도 할 수 있었고 유튜브도 시청하였다고 한다. 사례자 본인도 자신이 스마트폰에 집착하고 거의 중독 수준으로 사용하고 있다고 인지하고 있었다.

사례자는 스마트폰은 그냥 심심풀이와 스트레스 해소를 위해 사용하는 것 같다고 하였고, 처음에는 스마트폰으로 인터넷 강의도 찾아보는 등 유용한 면도 경험했으나 지금은 그냥 심심할 때마다 사용하고 있다. 본인이 스마트폰을 많이 사용한다고 생각하여 이를 줄이고자 SNS를 삭제해 본 경험이 있었다. 그러나 바로 사용하게 되어 별 효과는 없는 것 같았다. 사례자는 스마트폰을 덜 사용하기 위해서는 금연 캠프 같이 스마트폰 금지 같은 캠프 같은 활동을 하는 것이 도움이 될 것 같다고 의견을 제시하였다. 또한 부모님과 함께하는 상담이나 교육이 효율적일 것 같고 스마트폰 사용 시간을 체크하고 점차 줄여나가는 것도 유용할 것이라 생각했다. 학교 밖 청소년을 위한 지원 기관이나 진로에 대한 정보를 제공하는 것도 중요하며 이러한 정보나 서비스를 이용하더라도 본인의 의지를 키우는 것이 무엇보다 중요하다고 강조하였다.

사례자의 경우 소년원에서 포토샵 자격증도 따긴 하였으나 대학 졸업 후 사업을 하고 싶다고 하였다. 포차 같은 것을 운영해서 돈을 많이 벌고 싶고 잘 운영할 자신이 있다고 하였다. 장사에 도움을 줄 수 있는 아는 형이 있고 그 형에게 잘 배워서 성공하고 싶은 꿈을 갖고 있다.

사례자 5는 학교생활 부적응으로 인해 학업을 중단하였고 이후 방황의 시기를 거치며 스마트폰도 많이 사용함에 따라 아버지와의 트러블이 무척이나 심한 사례였다. 현재 집에서 쉬고 있기 때문에 친구를 만나거나 스마트폰 하는 것이 유일한 낙인 것으로 여겨졌다. 학업중단과 관련하여 학교 관계자에 대한 서운함이 남아 있었고, 사회에서 학업중단자에 대한 관심과 정보 제공이 좀 더 활발하게 이루어지면 좋겠다는 생각이 있는 것으로 나타났다. 특히 스마트폰 과의존 문제에 대해서도 올바른 정보 제공의 중요성을 주장하였으며 주변의 강요가 아닌 본인 스스로의 의지를 증진시키지 않으면 아무리 좋은 프로그램이 있다 해도 참여율을 높일 수 없음을 강조하였다.

6) 사례자 6

사례자 6은 14세 여성으로 중학교 재학 시절 학업을 중단하였다. 현재 부모님과 함께 생활하며 검정고시를 준비 중이다. 학교 재학 중이던 시절 학업 스트레스가 심하였다고 한다. 내신관리, 수행평가, 수상실적 관리 등 할 게 너무 많아 뭐 하나 제대로 해낼 수 있었던 것이 없었다. 자퇴한 지금은 오히려 더 편안하고 시간이 많아서 자신의 목표를 좀 더 구체적으로 세울 수 있어 더 알차게 보내고 있다고 하였다. 자퇴하는 것에 대해 아버지는 지지를 많이 해주었으나 어머니는 고등학교까지는 일반적인 학교에서 마치는 것이 좋을 것 같다며 반대가 심하였기 때문에 사례자가 오랜 기간 동안 어머니를 설득하여 허락을 받아냈다고 한다. 이전에는 대학교 진학이 크게 와 닿지 않았으나 자퇴 후에는 대학 말고는 앞으로 살길이 없다 생각하니 더 집중하고 생활도 더 규칙적으로 해서 체력 증진도 하고 있다.

사례자는 5학년 때부터 본인 소유의 스마트폰을 사용하였으며 친구들과의 교류를 위해 주로 SNS, 카카오톡을 많이 사용하였고 지금은 인터넷 강의를 본다든지 자료검색 등에 주로 활용하고 있으나 하루 평균 10시간은 스마트폰을 사용하고 있다고 하였다. 자퇴한 이후 현재는 학교 다닐 때 친구들도 많이 정리가 되었고 주로 학원이나 꿈드림센터에서 만난 친구들과 교류하고 있다. 스마트폰 사용도 주로 정보검색이나 학습을 위해 많이 사용하고 외국 대학 진학을 목표로 하고 있어 대학 정보라던가 해외 교수나 관심 있는 작가들에게 메일을 주고받는 용도로도 많이 사용하고 있다. 관심 있는 분야의 논문도 찾아보고 있고 저자에게 직접 메일을 보내 궁금한 것을

물어보기도 한다. 물론 연락한 모든 사람이 친절하게 답장을 해주지는 않는다고 하였다. 스마트폰을 많이 사용하다 보니 시력이 많이 나빠졌고, 스마트폰이 옆에 없으면 불안증세가 나타난다. 또한 계속해서 카카오톡이나 이메일을 확인해야 할 것 같고 책도 e-book으로 읽기 때문에 손에서 스마트폰을 떼어놓지 못하는 경우가 많았다.

사례자는 쉴 때나 시간이 날 때 주로 SNS, 넷플릭스를 많이 하는 것 같아 이는 좀 줄이고 싶은 마음을 갖고 있었다. 불필요하게 많은 시간을 스마트폰을 하면서 보내는 것 같은 생각이 든다고 하였다. 스마트폰 사용을 줄이기 위해 사례자는 몇 시간 동안 스마트폰을 사용하지 못하게 Lock을 거는 앱을 이용해 보고자 하였으나 익숙하지는 않아 실효성을 거두지는 못하였다고 하였다. 그러나 일정 시간 스마트폰을 사용하지 않는 방법이 효과가 있을 것 같다고 하였다. 이와 더불어 스마트폰 사용에 대한 관련 교육을 제공하되 게임 형식으로 재미있게 교육하는 방법이 개발되면 좋을 것 같다고 하였다. 그러나 무엇보다 자기 스스로 스마트폰 사용을 줄이고자 하는 노력이 중요할 것이라 하였다.

사례자는 대학에 진학한 후 일본어를 공부하여 일본에 워킹 홀리데이 비자로 가서 일을 좀 하고 싶다고 하였다. 일본의 게임회사에서 정보보안 전문가로 일하는 것이 최종 목표라고 하였고 이를 성취하기 위해 차근차근 노력을 하고 있었다.

사례자 6은 심각한 학업스트레스로 인해 학업중단을 선택한 경우로 공부를 위해, 이전 학교에서의 친구들과 연락을 위해, 진학을 목표로 하는 대학의 정보 수집 등을 위해 스마트폰을 많이 사용하고 있는 것으로 나타났다. 다른 사례자들보다 학업을 위해 스마트폰을 사용하는 목적이 다소 컸으나 공부에 방해될 정도로 즐거움을 위해 스마트폰을 사용하게 되어 문제로 인식하고 있는 것으로 여겨졌다. 다른 사례자들과 달리 스마트폰 사용에 대해 부정적 인식보다 긍정적 인식이 더 강한 것으로 간주되었다. 그러나 학업중단 후 대안학교를 선택하며 대학 진학을 꿈꾸고 있기 때문에 공부에 방해가 되지 않을 정도로 스마트폰을 사용하고 싶고 이를 위해 흥미와 재미를 동반한 교육 프로그램의 필요성을 강조하였다.

나. 사례 간 분석

본 연구에서 사례 내 분석에 나타난 이슈들을 살펴보고, 원자료를 다시 검토하며 사례 간 분석을 실시하였다. 이는 개별 사례를 초월하는 공통적인 주제를 도출하는 작업으로 먼저 수집된 자료 전체 내용을 바탕으로 주요 현상 및 의미 있는 특징을 찾아 코드화하였으며 이후 생성된 코드를 비교 및 대조를 거쳐 이를 설명할 수 있는 하위주제를 추출하였다. 다음으로 각 주제의 세부 내용 정돈 작업을 거쳐 명확한 주제를 명명하였다. 이와 더불어 사회복지학 석사 전공 연구보조원이 토의와 합의 과정을 통해 코딩과정을 진행하였고, 자료 분석에 대한 논의 및 검토 작업을 수행하였다. 분석 결과 총 5개의 주제와 12개의 하위주제가 도출되었다.

1) 시간 때우기와 심심풀이

사례자들은 학업중단 이후의 삶 가운데 시간이 남거나 심심할 때마다 스마트폰을 사용하였다. 학교 재학 시절과 비교

표 2. 주제

주제	하위 주제
시간 때우기와 심심풀이	무료한 시간을 채워줌
	습관처럼 찾게 되는 삶의 일부
친구들과의 연결고리	따로 또 같이 연결해주는 우체통
	새벽까지 함께 할 수 있는 동반자
기회이면서 동시에 위기가 함께하는 양면성	생산적인 일을 수행하는데 유용한 도구
	옆길로 새게 만드는 방해꾼
걱정과 유혹이 공존하는 마약 같은 존재	몸과 마음의 건강 걱정
	유혹을 감당할 힘의 부족
도움이 될 수 있는 방안	흥미를 끌고 알기 쉬운 정보
	혼자보다 부모님과 함께 받는 상담
	다양한 활동을 포함한 집단 프로그램
	내면의 힘 키우기

하여 스마트폰을 사용할 수 있는 시간이 더 많다는 점도 있지만 학교를 다닐 때처럼 규칙적인 하루 일과가 정해진 것이 아니기 때문에 당장 수행해야 하는 과업이 적고 틈틈이 시간이 많이 나는 편이라 계속 스마트폰을 사용하게 되는 것으로 나타났다. 이와 관련하여 2가지 하위주제(무료한 시간을 채워줌, 습관처럼 찾게 되는 삶의 일부)로 살펴볼 수 있겠다.

가) 무료한 시간을 채워줌

사례자들은 집에서 할 일이 없을 때, 심심할 때마다 스마트폰을 하게 되었다. 당장 해야 할 숙제가 있거나 학교 시험이 있는 것도 아니고, 아르바이트나 검정고시 등을 위해 해야 할 공부가 있는 것 이외에 남는 시간은 거의 다 스마트폰을 하게 된다고 하였다. 시간이 많다보니 심심할 때가 많고, 무료함을 느끼게 되며, 심심할 때는 바로 스마트폰을 하고 싶은 욕구가 생겼다. 일단 스마트폰을 사용하기 시작하면 시간 가는 줄 모르고 순간의 재미와 쾌락을 느낄 수 있기 때문이다. 이는 사례자들이 학업중단 이후 집이나 대안학교, 학원에서 주로 생활하게 되면서 비교적 자유로운 시간 활용이 가능하다는 점에서 쉽고 빠르게 시간을 보내고 재미를 추구할 수 있으며 사례자들이 따로 취미생활이나 자기계발 등에 적극적으로 시간과 에너지를 투자하지 않는 상황이기 때문에 여가가 많아 무료함을 달래기 위해 스마트폰을 찾게 되고 더욱더 집착하게 되는 것으로 이해할 수 있다.

> "저는 그냥 심심해서 하는 거 같아요. 그냥 뭐 다른 거 딱히 하는 게 없고요." (사례자 2)
>
> "스마트폰은 할 게 없어서 해요. 지루함을 견디지 못하고 빠른 자극을 찾는 거죠. 할 게 진짜 없거나 그래서 해요." (사례자 3)
>
> "시간 때우기... 주로 시간 때울 때 해요. 스마트폰을 제일 하고 싶을 때는 심심할 때라고 얘기하겠어요." (사례자 5)

나) 습관처럼 찾게 되는 삶의 일부

사례자들은 어떤 특정 목적이나 의도를 갖고 스마트폰을 사용하기보다 습관적으로 늘 가까이 두고 살피는 분신처럼 스마트폰을 사용하고 있었다. 때로는 집에서 가족들과 있을 때도, 친구들을 만났을 때도 그들과 얼굴을 보며 대화를 나누는 것이 아니라 스마트폰 카카오톡으로 이야기하기도 하였다. 카카오톡이나 페이스북 DM으로 대화를 나누는 것이 더 편하게 느껴졌고, 스마트폰으로 이야기하고 영화를 보는 것이 일상이 되어 있었다. 어디를 가나 스마트폰을 가지고 다녀야 하고, 어디서든 자동으로 스마트폰을 꺼내서 살펴보게 되는 것으로 나타났다. 이는 사례자들이 학업을 중단했기 때문에 학교 선생님으로부터 스마트폰을 숨길 필요 없이 늘 소지할 수 있고, 이전 학교 친구들과의 유일한 연락수단이기도 하며 스마트폰 이외에 집에서 학교 학업수행과 관련하여 데스크톱 PC나 노트북을 이용한 숙제를 수행할 필요가 없다는 점, 집에서 보내는 시간이 절대적으로 많고, 스마트폰을 사용하여 소통하고 생활하는 것이 편리한 세대라는 점을 고려할 때 쉽고 빠르게 접근할 수 있는 스마트폰을 습관적으로 자주 사용하고 하루 대다수의 시간을 스마트폰을 하며 보내게 되는 것이라 여겨진다.

> "근데 솔직히 말해서 친구들 만나서 얘기할 거는 이젠 다 스마트폰으로 얘기를 해요. 그냥 오로지 핸드폰...그냥 말로 하면 되는 건데 굳이 스마트폰으로... 이젠 스마트폰 중심으로 다 돌아가니까..." (사례자 1)
>
> "이유가 뭐 딱히 없는 거 같아요. 그냥 습관적으로 스마트폰을 꺼내요." (사례자 2)
>
> "시간이 나면 계속 그냥 생각 뭐 없이 계속 스마트폰 확인하게 돼요." (사례자 3)
>
> "많이 답답한 걸 못 참아서요. 생활습관이 그렇게 됐어요. 그냥 습관적으로 옆에 있으니까 보게 돼요." (사례자 5)

2) 친구들과의 연결고리

사례자들은 학업을 중단하면서 대다수 이전 학교에서의 친구들이 정리되고 일부 친한 친구만 남아 있는 상태이며 이들과의 소통수단은 주로 스마트폰이었다. 또한 사례자들의 친구들도 역시 스마트폰을 많이 사용하고 있었으며, 대부분 밤늦게까지 스마트폰으로 대화를 하는 것으로 나타났다. 관련하여 2개의 하위 주제(따로 또 같이 연결해주는 우체통, 새벽까지 함께 할 수 있는 동반자)가 확인되었다.

가) 따로 또 같이 연결해주는 우체통

사례자들은 학업중단 이전에 학교에서 만났던 친구들 중 친한 친구를 제외하고는 거의 연락이 되지 않는 경우가 많았으며 이들과의 연결고리는 스마트폰이었다. 그렇다고 오프라인으로 친구들을 만나지 않는 것은 아니지만 주로 카카오톡이나 페이스북 DM을 활용하여 적극 소통하고 있었으며 이를

서로가 편하게 생각하고 있었다. 이는 사례자들의 경우 학업 중단으로 인해 대인 관계의 폭이 좁아져 소수의 친한 친구들과 긴밀한 관계를 유지하는 것으로 이해되고, 이들과의 지속적인 소통은 스마트폰을 활용하게 되는 것이라 여겨진다. 또한 거주하는 지역과 거리가 먼 곳에 있는 친구이더라도 계속 연락을 주고받을 수 있기 때문에 이들에게 스마트폰은 우체통과 같은 것이었다.

“같은 서울에서라도 어떤 애는 송파구 쪽에 살고 어떤 애는 잠실 쪽에서 살고. 어떤 애는 강서구에서 살고 하니까 가까워도 못 만나죠. 지하철 타도 상대적으로 1시간 걸리니까. 만나고 싶어도 못 만나니까 어쩔 수 없이 스마트폰으로 연락을 좀 자주 해요.” (사례자 4)

“제가 아무래도 해외 쪽에 관심이 많다 보니까 해외 사람하고 메일을 자주 주고받아요. 그래서 스마트폰이 제게는 우체국이랄까? 뭐 그런 의미예요.” (사례자 6)

“친구들하고 교류도 전부 다 이제 SNS나 카톡을 많이 쓰다 보니까...” (사례자 6)

“저는 이제 친구들이랑 연락을 하거나 할 때 스마트폰 자주 써요.” (사례자 2)

나) 새벽까지 함께 할 수 있는 동반자

사례자들의 대다수는 스마트폰을 하느라 밤과 낮이 바뀌는 라이프 사이클을 갖고 있었다. 늦은 밤부터 새벽까지 본인이 좋아하는 유튜브나 넷플릭스 영화를 보기도 하지만 주로 친구들과 계속 카카오톡으로 수다를 떠는 경우가 많았다. 사례자들의 친구들도 스마트폰을 장시간 사용하는 경우가 많았으며 새벽에 ‘안 자냐?’ 라고 물어보면 너도 나도 ‘안 잔다’며 카카오톡을 이어 나간다고 한다. 각자 자기 집에 자기 방에서 혼자 있는 시간이지만 마치 함께 자리한 것 같이 친구들과 이야기하는 동반자 역할을 스마트폰이 수행하고 있었다. 이는 스마트폰 과의존에 있어 친구 관계가 영향을 미치는 결과로 볼 수 있으며 특히 동일하게 스마트폰 과의존을 경험하는 친구들이 옆에 있기 때문에 이들의 영향으로 사례자들도 함께 스마트폰 사용에 빠져드는 것으로 보인다.

“스마트폰 때문에 이젠 밤낮이 아예 바뀌어 가지고... 아침에 잠을 좀 자요.” (사례자 1)

“스트레스를 풀고 나를 좀 달랠 때 진짜 아침까지 계속 스마트폰 했어요.” (사례자 2)

“밤에 페이스북에서 추천 영상 뜨면 재밌어서 보이는 거 다 보고... 보다 보면 시간 가는 줄 모르니깐 밤은 새게 돼요.” (사례자 5)

3) 기회이면서 동시에 위기가 함께하는 양면성

사례자들에게 스마트폰은 일상생활을 좀 더 편리하고 이롭게 활용할 수 있는 기회가 되면서도 동시에 순간의 재미와 자극을 추구하게 만드는 위기로 다가오기도 하는 양면성을 갖고 있었다. 즉 일상생활에서 공부나 정보검색, 이메일 등 유용한 역할을 하는 도구이면서도 이러한 목적을 위해 사용할 때 유튜브 영상이나 게임으로 빠지게 만드는 방해꾼의 역할을 하는 것으로 나타났다. 이에 관련된 하위 주제는 2가지로(생산적인 일을 수행하는데 유용한 도구, 옆길로 새게 만드는 방해꾼) 도출되었다.

가) 생산적인 일을 수행하는데 유용한 도구

사례자들은 스마트폰을 이용하여 정보를 검색하거나 검정고시 등에 필요한 인터넷 강의를 듣기도 하였다. 또한 관심 있는 분야의 전문가에게 궁금한 점을 메일로 보내 확인하기도 하고, 관심 분야 전문 동영상을 찾아보기도 하였다. 즉 스마트폰은 사례자들에게 자신의 꿈이나 직업을 찾는 등 생산적인 일을 수행하는 데 도움이 되는 유용한 도구인 것이다. 학업중단 이후 사례자들은 대안학교에 다니기도 하고 검정고시를 준비하는 등 상급학교로 진학하거나 자격증 취득을 계획하는 경우가 많았으며 관련하여 공부나 진로에 도움이 되는 정보를 얻고, 온라인 강의를 듣는 용도로도 스마트폰을 사용하게 되었다.

“바로바로 정보를 주니까 좋아요. 뉴스보다 이젠 페북이 더 많은 걸 알려주니까. (사례자 1)

“저는 정보검색에 스마트폰 많이 사용해요. 해외지식 사이트 쿼라(Quora)에도 접속해서 자주 봐요. 아르바이트할 때도 업무차 스마트폰 사용하기도 합니다.” (사례자 3)

“대학 전공으로 하고 싶은 분야에 대해 논문 검색도 하고 관련된 교수님들에게 이메일도 보내요.” (사례자 6)

“정보검색도 하고 학습을 위해 인강도 들어요.” (사례자 6)

나) 옆길로 새게 만드는 방해꾼

사례자들에게 스마트폰은 자신의 꿈과 공부를 위해 필요한 유용한 도구이기도 하지만 그만큼 스마트폰을 사용할 때 유혹

도 많은 방해꾼이 되기도 하였다. 검정고시 공부를 위한 인터넷 강의를 듣다가도, 이메일을 확인하다가도 '유튜브 영상이나 하나 볼까?', '인스타그램이나 한번 들어가 볼까?' 하고 옆길로 새게 되는 경우가 자주 발생하였다. 공부를 위한 집중은 짧은 시간 밖에 안 되지만 유튜브를 보거나 SNS를 할 때는 시간 가는 줄 모르고 스마트폰을 사용하게 되어 빠져들게 된다. 즉 집중해서 해야 할 일을 할 때 스마트폰의 도움을 받기도 하지만 재미를 위한 스마트폰의 유혹에 쉽게 빠지게 되어 자신이 해야 할 일을 제때, 제대로 수행하지 못하도록 하는 방해꾼으로서의 역할도 수행하게 되는 것이다.

"저는 공부할 때 갑자기 스마트폰 해서 딴청을 하고 싶어져요." (사례자 1)

"스마트폰은 적절히 필요한 곳에 잘 쓰면은 이거만큼 사실 편한 게 없어요. 그런데 스트레스받거나 그러면 아 그냥 핸드폰 해야지라고 하고 빨리 스트레스 해소하고 뭔가 즉각적인 안정을 추구하게 돼요." (사례자 3)

"저도 연락을 하는 사람으로서 상대방 연락이 늦으면 답답한 걸 알잖아요. 그래서 공부하다가도 연락이 오면 바로바로 답해주려고 그러다 보니까 딴 길로 새는 거죠. " (사례자 4)

"저는 스마트폰으로 책도 e북으로 많이 읽어요. 또 완전 스마트폰으로 얻는 정보가 많다 보니까 계속 봐요. 그런데 메시지나 카카오톡이나 이런 거에 바로바로 답장을 안 하면 불안하니까. 계속 옆에 두게 돼 버려요." (사례자 6)

4) 걱정과 유혹이 공존하는 마약 같은 존재

사례자들은 스마트폰 과다사용과 관련하여 시력 저하, 수면의 질 저하 등의 신체적 건강 문제와 불안과 환청(스마트폰 진동소리가 계속 느껴지는 증상), 가족 등 주변 사람과의 대인관계 문제를 경험하는 것으로 나타났다. 그러나 이러한 문제 때문에 스마트폰 사용을 줄여야겠다고 생각은 해 보았으나 실제 실천으로 옮겨 성공한 적은 없고 계속해서 스마트폰에 과의존하게 되는 것을 알 수 있었다. 관련하여 2개의 하위주제(몸과 마음의 건강 걱정, 유혹을 감당할 힘의 부족)를 살펴보면 다음과 같다.

가) 몸과 마음의 건강 걱정

사례자들은 스마트폰의 장시간 사용으로 인해 주로 시력 저하가 눈에 띈 변화로 나타났다. 이외에도 밤과 낮이 바뀌게 되어 수면의 질이 떨어진 것으로 느끼고 있었다. 또한 스마트폰이 실제는 아무런 알람이 없는 상태이지만 진동소리가 항상 느껴진다든지 스마트폰이 가까이에 없으면 불안과 초조함으로 힘들어했다. 이외에 함께 생활하는 가족과의 충돌을 대다수 경험한 것을 알 수 있었다. 이로 인한 잦은 다툼과 잔소리의 반복이 계속되었으며 더 나아가 스마트폰을 뺏어버리거나 부수기도 하였고 정지시켜버리는 등의 갈등이 발생하기도 하였다. 이를 통해 사례자들은 스마트폰 과의존으로 인해 본인의 신체적·심리적 어려움이 발생하고 있음을 알고 있고, 특히 가족과의 트러블과 갈등이 반복되는 힘든 시기를 경험하는 것으로 확인되었다.

"목은 괜찮은데 눈만 나빠졌어요." (사례자 1)

"스마트폰 집에 두고 나가면 알자마자 바로 집에 다시 가서 핸드폰 다시 들고 나가요. 너무 불안해 가지고." (사례자 1)

"부모님은 제가 스마트폰 게임 하는 거 싫어했어요. 그래서 부모님 안 계시거나 안 보실 때 계속해서 했어요." (사례자 3)

"스마트폰이 현재 없으면 정말 불안하죠." (사례자 3)

"초등학교 3학년 때부터 눈이 되게 나빠지기 시작했고 지금도 눈이 안 좋아요." (사례자 4)

"아무래도 시력 저하가 제일 큰 문제인 거 같아요." (사례자 6)

"스마트폰 메시지나 카톡이나 그런 게 바로 오니까. 바로 답장을 안 해주면 불안해요." (사례자 6)

"아버지가 참다 참다 스마트폰을 부순 적이 있었죠. 자꾸 스마트폰으로 친구들이랑 연락하고 그러니 뺏어가기도 했어요." (사례자 5)

나) 유혹을 감당할 힘의 부족

사례자들은 본인이 스마트폰을 많이 사용하고 있다는 문제를 대다수 인지하고 있었다. 관련하여 스스로 스마트폰 사용시간을 줄이고자 노력한 경우도 있었다. 스스로 스마트폰 사용시간을 제한하는 앱을 깔고 활용한다든지, 자주 사용하는 앱을 지워버린다든지, 스마트폰 사용을 자제하고 필요한 경우 노트북만 사용한다든지, 알람음을 꺼버리는 등의 노력을 하였다. 그러나 이러한 노력에도 불구하고 사례자들은 잠시 스마트폰을 하지 않는 효과는 있었으나 장기적·실제적 효과는 없었으며 그 유혹을 참지 못하여 다시 스마트폰을 사용하게 되는 자신을 발견하게 되었다. 이에 사례자들은 스마트폰을 오랜 시간 사용하는 것과 관련하여 문제인식을 갖고 이를 해결해 보려 나름의 노력을 기울였으나 본인 힘으로 절대 중단하

기 어려운 마약처럼 스마트폰이 주는 그 유혹을 스스로 끊어 버리지 못하고 있음을 알 수 있었다.

"알람 울리는 거 방해금지 모드하고 한 20분에 한 번만 중요한 연락 온 거 없는지 확인해요. 그런데 친구한테 연락이 오면 바로바로 답 해주는 편이에요. 이제 제 나이가 공부가 중요한데...스마트폰 때문에 공부에 집중이 잘 안 돼서 고민이에요." (사례자 4)

"스마트폰 많이 쓰는 거에 대해 많이 생각해봤죠. SNS를 지워본 적 있어요. 크게 도움은 안 됐죠." (사례자 5)

"스마트폰 그 몇 시간 사용하면 Lock 걸리는 거 그걸 해 봤는데...익숙치가 않아 가지고... 별로 도움은 되지 않았어요." (사례자 6)

5) 도움이 될 수 있는 방안

사례자들은 스마트폰을 오랜 시간 과다 사용하는 것과 관련하여 스스로 문제 해결을 위해 노력하는 경우가 많았고, 주변의 전문 기관이나 전문가의 도움을 청하거나 받아본 경험이 많지 않았다. 이에 스마트폰 과의존을 완화할 수 있는 도움이 되는 방안에 대한 의견과 관련하여 스마트폰 과의존 문제에 대해 정확한 정보를 재미있고 알기 쉽게 알려주는 것, 사례자 혼자 개별 상담을 받는 것보다는 부모님과 함께하는 상담 서비스 제공, 정적인 교육 중심보다 다양한 활동 내용으로 구성된 집단 프로그램, 자기통제력과 같은 내면의 힘 키우는 것의 중요성을 제시하였다. 이에 '흥미를 끌고 알기 쉬운 정보', '혼자보다 부모님과 함께 받는 상담', '다양한 활동을 포함한 집단 프로그램', '내면의 힘 키우기'라는 하위주제를 도출하였다.

가) 흥미를 끌고 알기 쉬운 정보

사례자들은 스마트폰 과의존의 증상 및 문제, 제공받을 수 있는 서비스 종류 등에 대해 정확히 알지 못하였다. 또한 관련된 정보를 얻는다면 살펴보고 싶다고 하였다. 이와 더불어 이러한 정보를 제공해 주는 방법은 재미있고 접근이 쉬운 방법을 원하였으며 특히 유튜브 홍보 영상에 링크가 되거나 페이스북 홍보 영상, 지역 소식 전달 사이트 등 온라인을 통한 시각적 정보 제공을 선호하는 것으로 나타났다. 사례자들의 경우 기존에 스마트폰 과의존에 대한 정보를 주변에서 제공받았던 경험이 많지 않고 받았더라도 기억에 거의 없는 것을 알 수 있었으며 본인 스스로도 적극적으로 찾아보지는 않았었다. 이는 사례자들의 특성상 스마트폰을 하는 동안 자연스럽고 쉽게, 흥미를 끄는 방식으로 스마트폰 과의존에 대한 정보를 얻는 것이 부담감 및 거부감 없이 습득이 되어 도움이 되는 것으로 여겨짐을 알 수 있다.

"인터넷에 보면 지역마다 '대신 전해드립니다'가 있어요. 거기에 정보를 올리면 좋을 거 같아요. 관리자한테 보내면 올려준단 말이에요. 자퇴한 애들은 거기 제일 많이 보니까 정보를 쉽게 받을 수 있지 않을까..." (사례자 2)

"영향력 있는 유튜버를 섭외해서 유튜브에 광고 형태로 정보 자료를 올리는 거죠. 변하고 싶으면 조언해주고 이렇게 하면 도와주겠다 이런 식으로..." (사례자 3)

"영상 정보라도 확실히 그런 거 의식하지 않으면은 그런 영상은 잘 안 찾아보니까. 그냥 오히려 유튜브 광고로 하는 것도 괜찮을 거 같아요. 아니면 인스타 같은 거에 광고로 하는 것도 괜찮을 거 같고." (사례자 4)

"스마트폰 교육을 게임식으로 하면 괜찮을 것 같아요. 참여형으로 바꾸는 게 좋을 것 같아요." (사례자 6)

나) 혼자보다 부모님과 함께 받는 상담

사례자들 중 일부는 스마트폰 과의존 문제와 관련하여 상담을 받은 경험을 가지고 있었다. 이외에 상담 경험이 없는 사례자들도 개별 상담을 받는다면 도움이 될 것으로 생각했다. 이때 공통적으로 제시한 의견은 사례자 혼자 상담을 받는 것보다 부모님(보호자)이 함께 상담을 받는다면 자녀에 대한 이해도 높일 수 있고 자신들의 상황을 억압하고 야단쳐야 하는 문제로만 여기지 않고 충분한 이해를 바탕으로 서로 조절해 나갈 수 있는 어려움으로 여기고 극복하는 데 도움이 될 것으로 보았다. 이는 사례자들이 집에서 생활하는 시간이 많다 보니 자기 방에서 스마트폰을 계속 장시간 사용하는 것과 관련하여 부모님을 포함한 가족과의 갈등과 충돌이 자주 발생하게 되고, 서로의 문제를 이해하거나 대화로 갈등을 해결해 나가지 못하고 극단적 방법을 자주 사용하게 됨에 따라 보호자와 함께 상담을 받는 것에 대한 욕구와 필요성을 느끼는 것으로 간주된다.

"스마트폰 오래 하니까 가족이랑 막 얘기도 안 하는 거 같고 말도 무시하게 되니까 저는 상담 같은 걸 다녀야 되겠다 생각을 많이 해요. 바뀔 수 있다는 걸 아니까 이젠 상담할 거 같아요." (사례자 1)

"아빠랑 저만 상담 가는 게 제일 효율적일 거 같아요. 그나마 저를 잘 이해해 줄 수 있는 사람이에요." (사례자 1)

"상담이 필요하다고 봐요. 개별이 좋아요. 사람마다 다 다르니까 할 수 있는 게 다르고 그러니 개별적으로 상담하는 게 좋다고 봅니다." (사례자 3)

"작년에 한 번 심리상담 받았었어요. 엄마랑 같이 받았는데 상담 선생님이 엄마한테 이제 딸을 믿어봐라. 이런 식으로 얘기를 해 줘서 확실히 엄마가 터치도 줄고 그렇게 된 것 같아요. 상담이 도움이 되는 것 같아요." (사례자 4)

다) 다양한 활동을 포함한 집단 프로그램

사례자들 대부분이 스마트폰 과의존 개입 프로그램 및 서비스를 제공한다면 개별 프로그램보다는 비슷한 상황에 놓인 친구들과 함께 받는 집단 프로그램이나 서비스를 더 선호하는 것으로 나타났다. 이와 더불어 사례자들은 단순한 교육 중심의 프로그램보다 몸을 움직일 수 있고 참여할 수 있는 다양한 활동이 포함된 프로그램으로 진행되는 것이 더 효과적일 것이라 생각했다. 이는 개별 상담서비스와는 별개로 스마트폰을 사용하고 싶은 욕구를 잊을 수 있는 다양한 참여형 프로그램을 수행함으로써 단기간에 직접적 효과를 얻을 수 있고, 청소년들의 흥미와 재미를 다른 방향으로 유도할 수 있다는 사실을 알 수 있다. 또한 청소년기의 발달단계상 특성을 고려할 때 자신과 비슷한 처지의 친구들의 영향이 강력하다는 점을 고려할 때 학교 밖 청소년의 스마트폰 과의존 개입 프로그램도 집단 프로그램으로 진행되는 것이 필요할 것이라 여겨진다.

"스마트폰을 자제할 수 있도록 활동도 많이 하고... 몸을 움직일 수 있게 해주는 그런 센터 프로그램이 있으면 좋겠어요." (사례자 1)

"친구들이랑 같이 해야 좀 재미있겠죠." (사례자 1)

"사람들을 모집하고 그 사람들이 좋아하는 거, 취미 활동 이런 게 있을 거 아니에요. 그런 거 조사해서 그거를 토대로 활동 계획 만들고 다 같이 모여서 그걸 하면 좋을 것 같아요." (사례자 2)

라) 내면의 힘 키우기

사례자들은 스마트폰 과의존 문제를 완화하기 위해서는 본인 스스로의 힘이 중요하다고 생각하였다. 스마트폰 사용을 줄일 수 있는 앱을 깔아 사용해 보기도 하였고, 자신이 즐겨 사용하던 유튜브 앱을 삭제해 보기도 하였다. 그러나 그 효과가 오래가지는 못하였다. 사례자들은 이에 대해 외적으로 도움을 줄 수 있는 다양한 도구(앱)나 동기도 필요하지만 본인 스스로 내면의 힘을 키워야 하다고 하였다. 즉 본인 스스로 스마트폰 과의존 문제를 자각하고 문제에서 벗어나야 한다는 동기부여와 자기통제력을 가질 수 있어야 스마트폰 사용에 대해 자발적으로 조절할 수 있다는 것이다. 이에 스마트폰 과의존 문제와 관련하여 학교와 가정에서의 통제 및 관리에서 벗어난 학교 밖 청소년의 경우 외부 사람이나 환경에 의한 강제적 통제가 어렵다는 점을 고려할 때, 스스로가 문제의식을 갖고, 변화하고자 하는 동기를 가지며 스마트폰 사용 시간 및 활용을 적절히 조절할 수 있는 것이 무엇보다 중요하며 자기통제력을 증진시킬 수 있는 프로그램 제공이 필요하다는 사실을 알 수 있다.

"본인 스스로 자기계발에 집중할 수 있는 환경을 만들어줘야지 되요. 스마트폰 이거를 줄여나가면서 이제 좀 더 생산적인 일들을 할 수 있게 도와주고... 건강이든 공부든 인간 관계이든 발전할 수 있도록 도와주는 게 맞다고 생각하거든요. 동기부여가 굉장히 중요하다고 생각해요." (사례자 3)

"스마트폰을 하고 안 하고는 본인의 의사가 제일 중요하니까 일단은 그 당사자가 좀 노력해야 하는 게 좋을 것 같아요. 의지라는 건 본인이 느껴야지 타인이 느끼게 해줄 수는 없는 거니깐" (사례자 5)

"근데 스스로 뭔가 좀 더 스마트폰 줄여야지... 주변 도움 요청은 잘 안 하게 돼요." (사례자 6)

V. 결론 및 제언

본 연구는 학교 밖 청소년 스마트폰 과의존 문제 관련 특성 및 완화 방안을 살펴보기 위해 스마트폰 과의존 문제를 경험하고 있거나 경험했던 학교 밖 청소년 6명을 대상으로 개별 인터뷰를 실시하였다.

사례 내 분석 결과 연구 참여자들은 대학입시의 또 다른 방법의 하나로써 학업을 중단하고 대안학교 및 검정고시를 선택한 경우도 있었고, 이외에 친구나 선배와의 불화, 학업 스트레스, 부모의 권유 등 다양한 이유로 학업중단을 선택한 것으로 나타났다. 또한 학교 밖 청소년이 스마트폰을 사용하는 이유는 학교가 아닌 학교 밖에서의 '학습'을 위한 수단이기도 하

였다. 즉, 학교 밖 청소년들은 학업중단 이후 검정고시나 대안 학교를 통해 대학입시 준비를 위한 공부를 수행하는 경우가 많았으며 이를 위해 스마트폰을 사용하기도 하였다. 그러나 공부라는 본래 목적보다 더 많은 시간은 '무료함을 달램'과 '친구와의 연결고리'를 위해 스마트폰을 사용하는 것으로 나타나 학교 밖 청소년들에게 스마트폰은 긍정적 측면과 부정적 측면을 모두 포함한 '양면성'을 가진 수단이었다. 즉, 주로 친구들과의 소통 수단으로 SNS, 페이스북, 카카오톡, 이메일을 활용하기 위해 스마트폰을 사용하는 것으로 나타났다. 이와 더불어 학교를 가지 않기 때문에 집에서 유튜브, 게임, 넷플릭스 시청 등과 같이 오락과 재미를 위한 용도로도 스마트폰을 많이 사용하였다. 이는 학교 밖 청소년들이 하루 중 가장 많이 했던 일이 스마트폰으로 SNS, 카카오톡, 게임 등을 하며 지낸다는 2021 학교 밖 청소년 실태조사 결과보고와 맥을 같이한다(김희진, 임희진, 김정숙, 서고운, 김다인, 2021).

연구에 참여한 사례자들의 하루 평균 스마트폰 사용 시간이 11시간이 넘는 것으로 나타나 스마트폰을 상당히 오랜 시간 동안 사용하는 것을 알 수 있었다. 스마트폰 과의존에 대해 본인들도 인지하는 경우가 많았으나 주변의 전문적 도움을 받은 경우는 많지 않았으며 집체 교육은 그 효과가 크지 못하였다. 이에 스스로 스마트폰 사용 시간을 줄여야겠다는 생각도 하였고, 작은 시도도 해본 경우가 많았으나 실제 효과가 크지는 못한 것으로 나타났다. 즉 학교 밖 청소년들에게 스마트폰은 끊어버리기에는 '유혹'이 강한 존재였다. 2021년 청소년건강행태조사(교육부, 질병관리청, 2022)에 의하면 청소년의 주중 스마트폰 하루 평균 사용시간은 약 4시간, 주말은 약 6시간인 것을 감안할 때, 본 연구의 사례자들의 스마트폰 사용 시간이 상당히 긴 것임을 알 수 있다. 또한 연구 참여자들이 본인의 스마트폰 과의존 문제와 관련하여 외부의 전문적 서비스나 도움을 받아 본 경험이 많지 않다는 결과는 스마트폰 이용자 중 스마트쉼터와 같은 상담서비스 이용 경험이 5.7%로 높지 않다는 점과 특히 청소년의 경우는 이용 경험 비율이 3.8%로 낮게 나타난 2021 스마트폰 과의존 실태조사 결과(과학기술정보통신부, 한국지능정보사회진흥원, 2021)와 유사하다.

사례자들은 학교 밖 청소년들의 스마트폰 과의존 문제 완화를 위해서는 스마트폰 과의존 문제에 대한 설명 및 도움을 받을 수 있는 서비스나 기관에 대한 정보 제공, 부모님과 함께 받는 상담 서비스, 활동 중심의 집단 프로그램, 스스로 통제할 수 있는 힘이 필요하다는 의견을 제시하였다.

다음으로 사례 간 분석을 통해 총 5개의 주제가 다음과 같이 도출되었다. 자세한 내용은 1) 시간 때우기와 심심풀이, 2) 친구들과의 연결고리, 3) 기회이면서 동시에 위기가 함께하는 양면성, 4) 걱정과 유혹이 공존하는 마약 같은 존재, 5) 도움이 될 수 있는 방안이다.

먼저 학교 밖 청소년들은 스마트폰을 '시간 때우기'와 '심심풀이'로 사용하는 것을 알 수 있었다. 학업 중단 이후 집에서 보내는 시간이 많아지고 비교적 자유롭게 생활할 수 있기 때문에 '무료함을 달래기' 위해, 시간이 날 때마다 시간 때우기로 '습관'처럼 스마트폰을 꺼내어 사용하게 되는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 학업중단 이후 청소년들이 하루의 대부분의 시간을 스마트폰을 사용하며 보내고 무기력과 의욕 없음을 호소한다는 김희진, 임희진, 김정숙, 서고운, 김다인(2021)의 연구 결과와 맥을 같이 한다. 이는 학교 밖 청소년들이 학업 중단 이후 집에서 보내는 시간이 많아지고 학업중단의 동기에 뚜렷한 진로가 결정된 경우가 아니라면 앞으로 무엇을 해야 할지 자신의 진로 결정의 어려움을 경험하고 있으며 할 일도 없고 무엇인가 하려는 의욕이 없어지며 신체활동이 줄고 주로 스마트폰을 하며 하루를 보내게 되기 때문으로 여겨진다.

다음으로 학교 밖 청소년들이 스마트폰을 사용하는 이유는 '친구들과의 연결고리'가 되기 때문으로 나타났다. 학업을 중단하면서 학교에 다닐 때 친했던 친구들과 떨어져 지내야 하기 때문에 스마트폰을 이용해 친목을 도모하게 되고, 거리가 먼 지역에 사는 사람들과 연락할 수 있는 주요 수단이 되며 '밤과 낮이 바뀐 생활' 리듬 속에서도 밤새 친구들과 카카오톡을 나누고 페이스북을 할 수 있는 주요한 도구로 자리매김한 것을 알 수 있었다. 이러한 결과는 학교를 그만둔 후 청소년들의 사회적 관계 유형이 주로 학교 친구와 친밀하게 지내는 경우가 63.2%로 높은 비율을 보이고 있다는 결과(김희진, 임희진, 김정숙, 서고운, 김다인, 2021), 학교 밖 청소년들이 하루 중 가장 많이 하는 스마트폰 사용은 주로 SNS와 카카오톡을 했다는 연구 결과(윤철경, 최인재, 김승경, 김성은, 김언주, 2018)를 지지한다. 또한 청소년기의 또래 관계에서 충분한 만족을 느끼지 못하면 대면 상호작용의 대체물이라 할 수 있는 스마트폰에 의존하게 된다는 연구(Jahng, 2019)와 맥을 같이 한다. 이는 청소년기 특성상 친구의 영향력이 강력히 작용하는 시기로, 학교 밖 청소년의 경우 학교에 재학하는 것이 아니기 때문에 대인 관계의 폭이 좁아지고 친구와의 대면 접촉을 통한 상호작용에 한계가 있기 때문에 이에 대한 보상심리 및

대체활동으로 스마트폰을 통해 연락을 주고받고 친목을 형성해 나가기 때문으로 판단된다.

이와 더불어 학교 밖 청소년에게 '기회이면서 동시에 위기가 함께하는 양면성'이 있는 것으로 확인되었다. 학업 중단 이후 검정고시나 대학입시 등과 관련하여 학업을 스스로 수행해 나가야 하는 상황에서 인터넷 강의를 듣거나 정보를 검색하는 데 스마트폰은 '생산적인 일'을 수행하는 데 매우 유용한 도구였다. 그러나 학습을 위해 스마트폰을 사용하더라도 중간중간 유튜브 영상을 보거나 페이스북을 하게 되는 등 '옆길로 새게 만드는 방해꾼'의 역할도 함께 수행하는 것을 알 수 있었다. 이영선, 김래선, 조은희, 이현숙의 연구(2013)에 의하면 청소년이 인식하는 스마트폰의 장점은 정보 습득의 신속성과 용도의 다기능성 등이 있었으며 주로 사용하는 기능은 SNS 및 메신저, 학습활동 도구, 검색 등이 함께 나타나는 것으로 보고하였다. 특히 학교 밖 청소년의 경우 진로 선택 및 수행과 관련하여 스스로 공부하고 정보를 찾아야 하는 특성을 갖고 있기 때문에 관련된 학습 및 정보검색 등의 기능을 스마트폰이 주로 수행하고 있다고 여겨지며 이와 동시에 스마트폰을 보면서 관련된 재미와 자극을 추구할 수 있는 또 다른 기능의 앱 사용에 쉽게 빠져들고 있다는 사실을 알 수 있다.

이외의 연구 결과로 학교 밖 청소년에게 스마트폰은 '걱정과 유혹이 공존하는 마약 같은 존재'인 것으로 나타났다. 학교 밖 청소년들은 스마트폰을 장시간 사용하는 것으로 인해 시력 저하, 수면의 질 저하 등의 '신체적 건강 문제'뿐 아니라 불안 등의 '심리적 어려움'도 경험하는 것으로 확인되었다. 또한 스마트폰 과다 사용으로 인한 '가족과의 갈등'이 심하며 이 문제에 대해 조절과 합의가 된 사례는 많지 않은 것으로 조사되었다. 이러한 문제에도 불구하고 학교 밖 청소년들은 스마트폰 사용을 줄이거나 중단하기 어려웠으며 스마트폰을 하고 싶다는 '유혹'에서 벗어나기 어려웠던 것으로 나타났다. 이러한 결과는 스마트폰 과의존으로 인한 신체(Schweizer, Berchtold, Barrense-Dias, Akre & Suris, 2017) 및 심리적 건강 문제(Demirci, Akgönül & Akpinar, 2015)가 발생된다는 연구, 부모와의 갈등 문제 발생(김소연, 노충래, 손유경, 2016) 등의 연구 결과를 지지한다. 이는 학교 밖 청소년의 경우 집에서 주로 생활하고 시간활용에 제약이 별로 없다는 특성을 갖고 있다는 점과 스마트폰의 장시간 사용에 따라 시력 저하 및 불안 등의 신체·심리적 어려움을 경험하게 되며, 가족 특히 부모와의 갈등이 심화되는 등 문제 상황을 겪게 되지만 학교 밖 청소년의 경우 집에서 혼자 지내는 시간이 많고 스마트폰 이외에 다른 대체물이 부족하다 보니 이에 대한 집착이 강하고 스마트폰 사용을 스스로 줄이거나 사용패턴을 변화시키는 시도가 실제적으로 성공하지는 못하는 어려움이 있기 때문이라 여겨진다.

마지막으로 학교 밖 청소년은 스마트폰 과의존 문제를 완화하기 위한 방안으로 '흥미를 끌고 알기 쉬운 정보' 제공, '부모님과 함께 받는 상담 서비스', '다양한 활동 중심의 집단 프로그램', '내면의 힘 증진'이 필요한 것으로 제안하였다. 이러한 결과는 스마트폰 과의존 문제 예방 및 개입을 위한 관련 정보 접근성 증진 도모의 필요성을 강조하고(이창호, 김경희, 장상아, 2013) 이를 위해 디지털 스토리텔링 및 스마트 기기 등 디지털 시대에 맞는 현실성 높은 수단의 활용을 통한 교육 및 정보 제공의 필요성 주장한 연구(김은연, 구덕회, 2018), 스마트폰 과의존 개입을 위한 집단 프로그램의 효과성이 검증된 연구(여성가족부, 2015), 부모와 함께하는 상담 서비스 제공의 필요성을 제시한 연구(전혜숙, 전종설, 2017) 등과 맥을 같이한다. 이는 디지털 환경에 익숙한 청소년들의 특성상 텍스트로 된 자료를 통한 정보습득은 효과성이 떨어지기 때문에 스마트폰을 사용할 때 또는 학교 밖 청소년들이 자주 찾아보는 인터넷 사이트 등을 활용하여 접근성을 높이는 동시에 흥미를 유발할 수 있는 방법에 의한 교육정보의 제공을 선호하기 때문으로 간주된다. 또한 학교 밖 청소년들은 스마트폰 과의존에 대해 개별 상담을 통해 본인의 특성과 상황에 맞는 조언을 구하는 것의 필요성을 인지하고 있고, 이와 더불어 스마트폰 사용과 관련하여 집에서 가장 많은 충돌이 발생하는 부모님이 함께 상담을 받는다면 청소년 자신에 대한 이해 및 문제 개선을 위한 협력활동에 도움이 될 것으로 여기고 있음을 알 수 있다. 이외에 청소년기의 특성상 친구가 이들의 생각이나 행동에 미치는 영향력이 상당하다는 점을 고려할 때, 학교 밖 청소년의 스마트폰 과의존 문제 완화를 위해서 친구들과 함께 참여할 수 있는 집단 프로그램이 더 유용할 것으로 여겨지며 이때 수동적 입장에서 일방 통행적인 교육 중심의 프로그램보다 다양하고 재미있는 활동 중심으로 구성된 집단 프로그램을 제공하여 스마트폰 사용보다 더 재미있는 것들이 많이 있음을 깨닫고 경험할 수 있도록 도모하는 프로그램이 필요한 것으로 판단된다.

이러한 연구 결과를 바탕으로 사회복지 실천적 방안을 제시하면 다음과 같다. 먼저 학교 밖 청소년들의 스마트폰 과의

존 문제를 완화하기 위해 스마트폰 사용을 대신할 수 있는 다양한 대안활동의 제공이 필요하겠다. 학업중단 이후 청소년들이 겪는 현상 중 하나가 '무료함'인 것으로 나타났다. 학업을 중단한 청소년의 경우 학교를 가지 않고 집에서 보내는 시간이 많아지고, 특히 진로계획이 명확히 잡히지 않은 학교 밖 청소년의 경우 목적 지향적 삶을 살지 못해 무기력함에 빠질 가능성이 높다. 이에 무료하게 시간을 보내지 않고 스마트폰이 아니더라도 삶의 재미와 유익을 추구할 수 있는 다양한 활동을 접할 수 있도록 기회를 제공할 수 있어야 하겠다. 이를 위해 학교밖청소년지원센터, 청소년상담복지센터 등을 통해 학교 밖 청소년들의 개별 욕구와 적성을 반영한 다양한 대안활동 프로그램을 더욱 다양화 및 강화하여 제공하는 것이 중요하겠다. 특히 청소년들의 취미생활, 봉사활동 등의 적극 장려 및 체험활동 등 문화생활 기회 제공 등을 해야 할 것이며 기관뿐 아니라 집에서도 이를 활용할 수 있도록 유도하는 것이 필요하겠다. 이를 통해 학교 밖 청소년들이 스마트폰 사용을 대신할 수 있는 유익하고 생산적 활동을 수행함으로써 스마트폰의 집착에서 벗어나고 스마트폰 사용에 대한 욕구를 감소시킴으로써 스마트폰을 적절히 사용할 수 있도록 도모해야 할 것이다.

다음으로 학교 밖 청소년들의 친구 관계, 부모-자녀 관계 개선을 위한 서비스가 필요하겠다. 연구 결과에 따르면 학교 밖 청소년들은 학업중단 이전 학교에서의 친한 친구들, 학업중단 이후 여기저기 흩어져 있는 친구들과의 '연결고리'를 만들기 위해 스마트폰을 사용하는 것으로 확인되었다. 즉, 학교 밖 청소년들은 스마트폰 사용의 대다수 시간을 친구들과 카카오톡, 페이스북, 인스타그램 등을 하는데 보내는 것으로 나타났다. 이는 주로 친구들과의 의사소통을 위해 학교라는 일정한 장소에서 친구를 만나지 못하기 때문에 지역 및 거리와 상관없이 친구들과 대화 및 소통할 수 있는 온라인을 선택하게 되기 때문이다. 이외에 학교 밖 청소년의 경우 스마트폰 과다사용으로 인해 가족 특히 '부모님과의 갈등'이 심하였으며 이에 대한 합리적 해결은 어려웠었다. 이와 관련하여 학교밖청소년지원센터, 청소년상담복지센터 등이 주체가 되어 필요한 서비스가 제공되어야 하겠으며 이때 기존 프로그램 및 서비스에 다음의 요소를 보강하는 것도 의미 있을 것이다. 먼저 학교 친구들과의 관계 단절, 새로운 친구 사귀기 등 친구들과의 관계 변화에 대한 대응 및 심리정서 조절 능력을 증진시키는 프로그램 제공이 중요하겠다. 이와 더불어 친구들과의 교제 방법에 있어서도 스마트폰을 통한 대화가 아니라 오프라인으로 면대면 만남을 통한 상호작용의 중요성, 함께 협력하고 지지하며 서로에게 힘이 되어주는 친구 관계의 필요성 등을 교육해야 할 것이다. 이외에 동아리활동, 멘토링 프로그램 등을 통해 학교 밖 청소년들이 새로운 친구들을 만나고 대인 관계의 폭을 넓히고 유대를 강화할 수 있는 기회를 제공하는 것이 필요하겠다. 한국청소년정책연구원의 연구에 의하면 학교 밖 청소년의 심리적 문제 해결과 관련하여 친구 관계 증진을 위한 프로그램 제공의 필요성을 주장하였고, 이때 친구 관계 증진 상담, 소풍이나 캠프와 같은 외부활동을 제안하였다(조아미, 임정아, 2018). 이처럼 친구 관계 증진을 위한 프로그램 제공은 대인 관계 향상뿐 아니라 심리·정서적 안정 도모에도 도움이 될 수 있음을 알 수 있다. 다음으로 부모-자녀 관계 개선을 위한 서비스 제공이 중요하겠다. 학교 밖 청소년이 집에서 스마트폰 과다 사용하는 것과 관련하여 가족과의 불화, 특히 부모와의 충돌을 대부분 경험하고 있으며 이에 대한 합리적 해결이 수행된 경우는 많지 않았다. 즉 부모-자녀 관계 개선, 갈등조절 능력 증진을 위한 프로그램을 제공하는 것이 필요하다. 전문가를 대상으로 실시한 선행연구에서도 청소년의 스마트폰 중독 치료 프로그램의 효과성을 높이기 위한 방안 중 하나가 부모의 협력 및 참여활동인 것으로 확인되었다(전혜숙, 전종설, 2017). 이에 학교밖청소년지원센터에서 진행하고 있는 부모상담과 연계하여 스마트폰 과의존 문제에 대한 전문성을 증진시킨 부모와 함께하는 청소년 상담이 진행되는 것도 중요하겠다. 여성가족부에서 운영하는 국립청소년인터넷드림마을에서는 1주에서 4주 동안 캠프 형태로 스마트폰 과의존 청소년을 대상으로 상담과 더불어 부모교육, 대안활동, 체육활동 등 다양한 활동을 함께 진행하고 있다(국립청소년인터넷드림마을, 2022). 이는 숙식 형태로 단기 또는 장기간 생활하며 집중적으로 치유 받는 프로그램이라 할 수 있는데 이러한 프로그램 내용 중 일부를 학교밖청소년지원센터에서도 적용하거나 서비스 연계를 강화하고 이에 대한 적극 홍보를 실시하는 것도 의미 있을 것이다.

이와 더불어 학교 밖 청소년들이 쉽게 접근 및 이해할 수 있는 스마트폰 과의존 문제에 대한 정보 제공과 이를 확산하기 위한 다양한 채널 개발이 수행되어야 하겠다. 연구 결과에서도 학교 밖 청소년들은 스마트폰 과의존에 대한 정보습득이나 서비스 제공에 대한 '알기 쉬운 정보'를 원하는 것으로 나타났다. 이와 동시에 이러한 정보 및 서비스가 제공되더라도 학

교 밖 청소년들은 이를 정확히 인지하거나 자발적 참여를 잘 하지 않는 것으로 드러났다. 학교 밖 청소년들은 학교의 관리에서 벗어난 청소년이기 때문에 이들을 위한 학교에서의 집체교육이나 통제는 어려운 실정이다. 이와 같은 학교 밖 청소년들의 특성을 고려할 때, 이들이 개별적으로 정보를 얻을 수 있어야 하며, 자발적인 습득 및 쉬운 이해가 전제되어야 한다. 이에 학교 밖 청소년들의 스마트폰 과의존 특성 및 문제의 위험성에 대한 인식 증진, 문제 완화 방안, 필요시 서비스를 제공받을 수 있는 전문기관 리스트 등에 대한 정확한 정보 제공이 필요하겠고, 이때 학교 밖 청소년의 접근성을 높일 수 있도록 오프라인 자료가 아니라 인터넷 사이트, 유튜브, 페이스북 등 다양한 온라인 채널을 활용한 정보 제공이 강화되어야 하겠다.

또한 학교 밖 청소년의 스마트폰 과의존 문제 완화를 위해 개별 상담 서비스를 제공하는 것이 중요하겠다. 연구 결과에 의하면 학교 밖 청소년들은 '혼자보다 부모님과 함께 받는 상담'을 원하는 것으로 확인되었다. 이를 위해 먼저 학교 밖 청소년의 스마트폰 과의존 문제의 조기 발견 및 문제 악화 방지를 도모하고, 스마트폰 과의존의 장기화를 방지할 수 있도록 지원이 필요하다. 지역사회의 학교밖청소년지원센터, 청소년상담복지센터, 정신보건센터 등에서도 어느 정도 개별상담 서비스는 지원하고 있는 실정이다. 관련하여 학교 밖 청소년이라는 클라이언트 특성을 잘 반영하고 스마트폰 과의존 문제에 대한 전문성을 포함한 개별 상담을 더욱 활성화해야겠으며 특히 이때 부모에게도 함께 상담 및 교육 서비스를 제공함으로써 학교 밖 청소년과 부모가 동시에 문제를 직시하고 상호 이해와 신뢰를 바탕으로 문제 완화를 위해 협력할 수 있도록 지원하는 것이 필요하겠다. 이미라, 박세정(2020)의 연구 결과에서도 부모의 강요적 태도는 청소년의 스마트폰 과의존을 높이는 요인이나 부모가 자녀의 자율성을 지지하면 스마트폰 과의존 수준을 낮추는 것으로 확인되었다. 이외에 부모교육을 병행한 스마트폰 중독 개입 프로그램의 효과성이 검증되었다는 점(박지영, 김세영, 2018)을 살펴볼 때 부모의 태도나 인식이 자녀의 스마트폰 과의존에 주요한 영향을 미친다는 사실을 알 수 있으며 부모를 대상으로 하는 교육과 상담을 병행하는 것의 중요성이 대두된다.

이외에 학교 밖 청소년의 스마트폰 과의존 문제 완화를 위해 이들을 대상으로 동기강화 및 자기통제력 증진을 도모하는 내용이 포함되고, 다양한 활동으로 구성된 집단 프로그램을 제공하는 것이 필요하겠다. 연구 결과에서 학교 밖 청소년들은 '다양한 활동'이 포함된 활동적이고 참여적 프로그램을 선호하였으며 이는 '집단 프로그램'의 형태로 제공되는 것이 효과성을 높일 수 있다고 제시하였다. 또한 스마트폰 과의존 문제를 해결하는 데 있어 가장 근본적인 방안은 내면의 힘을 키우는 것이라는 연구 결과를 고려할 때, 이들에게 스마트폰 과다사용에서 벗어나야 한다는 동기를 강화해주고 스스로 스마트폰 사용 시간 및 목적 등을 조절할 수 있는 자기통제력을 증진시켜주는 것이 매우 중요하다. 이에 동기강화 기반 프로그램, 자기통제력 증진 프로그램 등을 기획하여 제공하는 것이 필요하겠다. 또한 청소년기의 특성을 반영하여 또래의 상호작용 및 영향력에 기반한 집단 프로그램의 형태로 구성하는 것이 중요하며 이때 스마트폰 사용에 대한 욕구나 유혹을 이겨낼 수 있고, 에너지를 발산할 수 있도록 운동요법, 음악요법, 미술요법 활동 등 다양한 활동 중심의 프로그램을 기획 및 제공하는 것이 중요하겠다. Liu, Xiao, Yang & Loprinzi(2019)의 연구에서도 스마트폰 중독을 완화하기 위한 방안으로 다양한 체육활동을 포함한 프로그램의 효과성이 검증되었다. 전혜숙, 전종설(2017)의 연구에서도 청소년 스마트폰 과의존 치료프로그램의 효과성을 높이기 위해 다양한 대안활동을 제공하는 것의 필요성이 강조되었다. 그러나 학교 밖 청소년의 특성을 반영하여 프로그램의 구성 및 운영의 세부사항을 고민해야 할 것이다. 미국의 경우 연방정부의 학교 밖 청소년에 대한 지원정책은 주로 학업지원과 취업지원에 초점을 맞추고 있는데 그중에서 TRIO 프로그램은 취약계층 청소년의 고등교육 이수를 지원하는 서비스로 이에 상담, 멘토링, 문화지원 등을 포함한 포괄적 지원을 하는 것을 알 수 있다(U.S. Department of Education, 2022). 이처럼 학교 밖 청소년의 학업 및 취업과 관련된 서비스 이외에도 다양한 활동, 동기강화, 자기통제력 증진 등의 내용에 기반한 집단 프로그램을 개발하고 진행하여 학교 밖 청소년의 다양한 문제에 전문적으로 개입할 수 있도록 강화하는 것이 필요하겠다.

마지막으로 본 연구의 한계 및 후속연구에 대한 제언을 살펴보면 다음과 같다. 본 연구는 일부 학교 밖 청소년들만을 대상으로 개별 인터뷰를 실시하였다. 이에 연구 결과에 대한 일반화에는 한계가 있다. 이외에 학업중단의 이유 및 학업중단 시기, 진로계획 등 대상자들의 상황이 다르다는 점과 더불어 연구 대상자와의 충분한 라포 형성 시간을 갖지 못하였다는 점은 인터뷰 및 연구 결과에 영향을 미쳤다고 간주되어 이

를 연구의 제한점으로 제시한다. 관련하여 후속연구에서는 연구 대상의 전국단위의 지역 확대, 남녀에 대한 구분, 학업중단 이후의 시기, 학업중단 이유, 진로계획 등의 기준에 따라 대상자 구분 등을 통해 세분화된 연구 참여자를 대상으로 연구를 확장시켜 나가는 것도 의미 있을 것이다. 이와 더불어 연구기간 동안 충분히 연구 대상자와의 라포 형성을 위한 사전 모임을 갖는 것이 필요하겠다. 또한 양적 종단연구를 통해 스마트폰 과의존의 시간적 순서에 따른 변화 양상, 스마트폰 과의존의 유형 등에 대해 면밀한 분석을 시도해 보는 것도 필요하겠다. 이외에 해외 연구 결과와의 비교를 위한 국내 연구를 실시하는 것도 의미 있을 것이다.

전혜숙은 이화여자대학교에서 사회복지학 박사학위를 받았으며, 이화여자대학교 사회복지연구소에서 연구교수로 재직 중이다. 주요 관심 분야는 아동·청소년 복지 및 정신건강, 스마트폰 과의존, 다문화 청소년 등이며, 현재 학교 밖 청소년, 스마트폰 과의존 등을 연구하고 있다. (E-mail: jeonhs@ewha.ac.kr)

참고문헌

고영삼, 신성만. (2017). **인터넷 중독 대체용어로서 인터넷 과의존 개념 연구.** 대구: 한국정보화진흥원.

고은정, 김병년. (2020). 학교 밖 청소년의 사회적 낙인감이 스마트폰 중독에 미치는 영향: 진로장애의 매개효과를 중심으로. **한국청소년연구, 31**(4), pp.33-63.

교육부, 질병관리청. (2022). **제17차(2021년) 청소년건강행태조사 통계.** 충북: 질병관리청.

과학기술정보통신부, 한국지능정보사회진흥원. (2021). **2021 스마트폰 과의존 실태조사.** 대구: 한국지능정보사회진흥원.

국가법령정보센터. (2021). **학교 밖 청소년 지원에 관한 법률.** https://www.law.go.kr/법령/학교밖청소년지원에관한법률에서 2023. 1. 4. 인출.

국립청소년인터넷드림마을. (2022). **프로그램 개요.** https://nyit.or.kr/user/sub02_1_1.asp에서 2022. 12. 29. 인출.

김동일, 이윤희, 이주영, 김명찬, 금창민, 남지은 등. (2012). 미디어 이용 대체 보완과 중독: 청소년과 성인의 인터넷 및 스마트폰 사용 형태를 중심으로. **Korea Journal of Youth Counseling, 20**(1), pp.71-88.

김병년, 고은정, 최용일. (2013). 대학생의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 요인에 관한 연구: 중독 위험군 분류에 따른 차이를 중심으로. **한국청소년연구, 24**(3), pp.67-98.

김병년, 김상용. (2020). 학교 밖 청소년의 사회적 낙인감이 스마트폰 중독에 미치는 영향과 충동성의 매개효과에 관한 연구. **인문사회 21, 11**(6), pp. 3397-3410.

김소연, 노충래, 손유경. (2016). 청소년의 휴대전화 의존이 우울 및 공격성에 미치는 영향: 부모양육태도와 또래관계의 매개효과를 중심으로. **사회복지연구, 47**(3), pp.251-277.

김영신, 김승희. (2022). 학교 밖 후기청소년의 경험과 요구에 관한 질적 사례연구. **한국교육문제연구, 40**(3), pp.1-31.

김유미, 임동호. (2016). 스마트폰 중독이 초등학교 고학년생의 사회성 발달에 미치는 영향. **복지상담교육연구, 5,** pp.63-81.

김은연, 구덕회. (2018). 스마트 기기와 디지털 스토리텔링을 활용한 초등학생 스마트폰 중독 예방 교육프로그램 개발. **정보교육학회 학술논문집, 9**(1), pp.125-130.

김희진, 임희진, 김정숙, 서고운, 김다인. (2021). **2021 학교 밖 청소년 실태조사.** 서울: 여성가족부.

박병금, 노필순. (2016). 학교 밖 청소년의 학교중단과정과 학교 밖 생활경험. **청소년학연구, 23**(8), pp.47-78.

박지영, 김세영. (2018). 부모교육을 병행한 놀이중심 현실치료상담 프로그램이 아동의 스마트폰 중독 위험성 감소에 미치는 효과. **아동학회지, 39**(3), pp.83-95.

박지원, 문성호. (2020). 학교 밖 청소년의 사회적 낙인이 자아존중감을 매개로 진로장벽에 미치는 영향: 부모애착의 조절된 매개효과. **청소년문화포럼, 63,** pp.5-30.

박지현, 황미영. (2017). 학교 밖 청소년의 진로장벽과 진로준비행동의 관계에서 자아정체감의 조절효과. **청소년학연구, 24**(3), pp.1-24.

박하나, 김성은, 김현수. (2021). 학교 밖 청소년의 학업중단 사유와 경험 이해: 학업중단 예방 정책에의 시사점. **한국청소년연구, 32**(3), pp.261-288.

배상률, 박남수, 백강희. (2017). **청소년 사이버일탈 유형별 대책 연구.** 세종: 한국청소년정책연구원.

백혜정, 임희진. (2014). **학교 밖 청소년 건강실태 및 지원방안 연구.** 세종: 한국청소년정책연구원.

성윤숙, 김경준, 김희진, 조제성, 김평화, 이유정, 이지연. (2015). **청소년의 디지털매체 및 서비스 이용실태 연구: 학생 청소년과 학교 밖 청소년 비교를 중심으로.** 세종: 한국청소년정책연구원.

양은륜, 정문경. (2020). 학업중단 청소년의 사회적 낙인감이 스마트폰 중독에 미치는 영향에서 우울의 매개효과. **인문사회 21, 11**(6), pp.1781-1796.

여성가족부. (2015). **청소년 인터넷·스마트폰 중독 상담프로그램 개발 연구.** 서울: 여성가족부.

여성가족부. (2022). **2021 청소년 백서.** 서울: 여성가족부.

오혜영, 박현진, 공윤정, 김범구. (2013). 현장상담자들이 인식한 학업중단청소년의 특성과 개입방향. **청소년학연구, 20**(12), pp.153-179.

윤주영, 문지숙, 김민지, 김예지, 김현아, 허보름 등. (2011). 대학생의 스마트폰 중독과 건강문제. **국가위기관리학회보, 3**(2), pp.92-104.

윤철경, 서정아, 유성렬, 조아미. (2014). **학업중단 청소년의 특성과 중단 후 경로: 학업중단 청소년 패널조사 I 데이터 분석 보고서.** 세종: 한국청소년정책연구원.

윤철경, 성윤숙, 최홍일, 유성렬, 김강호. (2017). **학교 밖 청소년 이행경로에 따른 맞춤형대책 연구 II.** 세종: 한국청소년정책연구원.

윤철경, 유성렬, 김신영, 임지연, 엄아람, 최은희. (2013). **학업중단 청소년 패널조사 및 지원방안 연구 I.** 세종: 한국청소년정책연구원.

윤철경, 최인재, 김승경, 김성은, 김언주. (2018). **2018 학교 밖 청소년 실태조사.** 서울: 여성가족부.

이래혁, 이재경. (2021). 학교 밖 청소년의 진로장애가 자아존중감과

우울을 통해 스마트폰 중독에 미치는 영향. **한국콘텐츠학회논문지, 21**(9), pp.431-445.

이래혁. (2021). 학교 밖 청소년의 사회적 낙인감이 비행에 미치는 영향: 충동성을 통한 학업중단 기간의 조절된 매개효과. **보건과 복지, 23**(2), pp.165-190.

이미라, 박세정. (2020). 아동·청소년이 지각하는 부모의 강요, 자율성지지, 스마트폰 과의존 및 문제행동간의 구조적 관계: 학교급에 따른 다집단 분석. **청소년학연구, 27**(5), pp.169-191.

이신애, 조명선. (2019). 학교 밖 청소년의 스마트폰 과의존에 미치는 영향요인. **한국학교지역보건교육학회지, 20**(3), pp.15-27.

이영선, 김래선, 조은희, 이현숙. (2013). 청소년의 스마트폰 사용에 대한 인식연구: 중고생 이용자의 FGI를 중심으로. **청소년상담연구, 21**(1), pp.43-66.

이은자, 송정아. (2017). 청소년의 학업중단 경험연구: H청소년대안센터 학업중단 청소년을 대상으로. **상담학연구, 18**(5), pp.213-237.

이준우, 안새별, 홍세희. (2022). 학교 밖 청소년의 게임· 스마트폰 의존 잠재프로파일 분류: 개인, 부모, 사회 요인의 영향력과 생활만족도 차이 검증. **청소년학연구, 29**(6), pp.195-225.

이창호, 김경희, 장상아. (2013). **스마트폰 확산에 따른 청소년보호방안 연구.** 서울: 한국청소년정책연구원.

임희진, 백혜정, 김희진, 황여정. (2014). **청소년유해환경 접촉 종합실태조사.** 서울: 여성가족부.

전혜숙, 전종설. (2017). 청소년 스마트폰 중독 치료 프로그램의 효과성 증진 방안: 포커스 그룹 인터뷰를 중심으로. **보건사회연구, 37**(3), pp.459-494.

전혜숙. (2022). 학교 밖 청소년 진로장애와 사회적 낙인감이 스마트폰 과의존에 미치는 영향: 우울의 매개효과를 중심으로. **청소년학연구, 29**(3), pp.85-112.

정보통신정책연구원. (2021). **2021 한국미디어패널조사.** 충북: 정보통신정책연구원.

정일영. (2021). 학업중단청소년의 또래애착이 스마트폰 중독에 미치는 영향-우울과 자아존중감의 매개효과를 중심으로. **교정복지연구, 72,** pp.1-23.

조아미, 임정아. (2018). **학교 밖 청소년 지역사회 지원모델 개발을 위한 기초조사.** 세종: 한국청소년정책연구원.

한국청소년정책연구원. (2022). **학교 밖 청소년 규모 추정.** http://ypec.re.kr/board/view?menuId=MENU00312&linkId=1637에서 2023. 1. 5. 인출.

한은수. (2021). 학교 밖 청소년의 사회적 낙인감이 스마트폰 중독에 미치는 영향: 자아탄력성의 매개효과 검증을 통한 활동 방향 탐색. **한국청소년활동연구, 7**(2), pp.1-22.

Bäckman, O. (2017). High school dropout, resource attainment, and criminal convictions. *Journal of Research in Crime and Delinquency, 54*(5), pp.715-749.

Chambers, R. A., & Potenza, M. N. (2003). Neurodevelopment, impulsivity, and adolescent gambling. *Journal of Gambling Studies, 19*(1), pp.53-84.

Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and resaerch design: Choosing among five approaches(3rd Edition)*. New York: Sage publications.

Demirci, K., Akgönül, M., & Akpinar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions, 4*(2), pp.85-92.

Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders, 207*, pp.251-259.

Gladwin, T. E., Figner, B., Crone, E. A., & Wiers, R. W. (2011). Addiction, adolescence, and the integration of control and motivation. *Developmental Cognitive Neuroscience, 1*(4), pp.364-376.

Hjorth, C. F., Bilgrav, L., Frandsen, L. S., Overgaard, C., Torp-Pedersen, C., Nielsen, B., & Bøggild, H. (2016). Mental health and school dropout across educational levels and genders: A 4.8-year follow-up study. *BMC Public Health, 16*(1), pp.1-12.

Jahng, K. E. (2019). Maternal abusive parenting and young South Korean adolescents' problematic smartphone use: The moderating effects of time spent hanging out with peers and trusting peer relationships. *Children and Youth Services Review, 98*, pp.96-104.

Kogan, S. M., Luo, Z., Brody, G. H., & Murry, V. M. (2005). The influence of high school dropout on substance use among African American youth. *Journal of Ethnicity in Substance Abuse, 4*(1), pp.35-51.

Liu, S., Xiao, T., Yang, L., & Loprinzi, P. D. (2019). Exercise as an alternative approach for treating smartphone addiction: A systematic review and meta-analysis of random controlled trials. *International Journal of Environmental*

Research and Public Health, 16(20), p.3912.

Maynard, B. R., Salas-Wright, C. P., & Vaughn, M. G. (2015). High school dropouts in emerging adulthood: Substance use, mental health problems, and crime. *Community Mental Health journal, 51*(3), pp.289-299.

Neely, P., & Griffin-Williams, A. (2013). High school dropouts contribute to juvenile delinquency. *Review of Higher Education & Self-Learning, 6*(22), pp.66-72.

Schweizer, A., Berchtold, A., Barrense-Dias, Y., Akre, C., & Suris, J. C. (2017). Adolescents with a smartphone sleep less than their peers. *European Journal of Pediatrics, 176*(1), pp.131-136.

U.S. Department of Education. (2022). *Federal TRIO programs*. https://www2.ed.gov/about/offices/list/ope/trio/index.html에서 2022. 12. 29. 인출.

Valkov, P. (2018). School dropout and substance use: Consequence or predictor. *Trakia Journal of Sciences, 16*(2), pp.95-101.

보건사회연구 43(2), 2023, 048-072

A Qualitative Case Study of Smartphone Overdependence among Out-of-school Adolescents

Jeon, HyeSook[1]

[1] Ewha Womans University

Abstract

The purpose of this study was to explore the experience and measures to mitigate smartphone overdependence among out-of-school adolescents. The in-depth interviews were conducted with six out-of-school adolescents. The data were analyzed by the case study method, including contextual understanding and key issue identification for each case, and identification of common themes running across all cases. The following five themes were derived: 1) the killing time and what you do when you're bored; 2) the connection with friends; 3) the ambivalence of opportunity and crisis; 4) the drug-like existence where anxiety and temptation coexist; 5) the helpful measures for reducing smartphone overdependence. According to the main findings, the following clinical implications for mitigating smartphone over-dependence among out-of-school adolescents were suggested: providing alternative activities; services for the improvement of friendship and parent-child relationships; providing information that enhances understanding of hazards and services related to smartphone over-dependence through enhancing accessibility of channels; individual counseling with parents; and providing activity-oriented group programs.

Keywords: Out-of-School Adolescents, Smartphone Over-Dependence, Case Study